

# التلبينة دواء وغذاء إعجازٌ طبيٌّ نبويّ

إعداد

**د. ملفي حسن ملفي الشهري**

الأستاذ المشارك بقسم السنة وعلومها - جامعة الملك خالد

## المقدمة

بِسۡمِ ٱللَّهِ ٱلرَّحۡمَٰنِ ٱلرَّحِيمِ

الحمد لله الذي أقام للدين شعائر تستوجب له الانقياد، ورفع له منابر تهوي إليها أفئدة العباد، وأوجد في وحيه أسراراً تتجلّى فيها عظمته، ويظهر فيها إعجاز هذا الدين ليكون به الإيمان في ازدياد، وصلِّ اللهمَّ وسلِّم على خير هادٍ.

***وبعد*** .. فإنَّ من أعظم نعم الله تعالى على هذه الأمة أن حفظ الدين من التحريف والتبديل بحفظه لكتابه العزيز، وصونه للسنَّة وما حوته من الإعجاز مما يؤيد به نبيَّه ﷺ ويظهر به حقيقة دينه، وحكمة الله في إتقانه في خلقه وصنائعه وشرائعه.

يقول ابن عقيل رحمه الله (ت ٥١٣هـ): (أما حكمة الله عز وجل التي دلَّ عليها إتقان صنائعه وشرائعه، فعندها تحصل الثقة بأنه لا يؤيد بمعجزة

كذاباً، ولا يزيّن قبيحاً، ولا يصدُّ عن حق، ولا يحول بين المكلّف وبينه، إذا لم يجد الإعجاز هذا المستند، لم تحصل دلالته على صدق من قام على يديه)[1].

ويقول البروفيسور برسود رئيس قسم التشريح بكلية الطب بمينوتويا بكندا: (نحن نتحدث عن محمد أنه كان منذ (١٤٠٠) سنة رجلاً أمياً يدلي بتصريحات عميقة ودقيقة بصورة مدهشة وذات طبيعة علمية، وأنا شخصياً لا أستطيع أن أرى كيف يكون هذا مجرد مصادفة، هناك أشياء كثيرة دقيقة لا أجد صعوبة في أن أوافق في عقلي أن هذا إلهام إلٰهي، أو وحي قاده إلى البيانات. . .)[2].

ومع تطور العلم وكثرة الاكتشافات وتحوُّل كثير من الفرضيات والنظريات إلى حقائق علمية ثابتة بعد جهد كثير من علماء الإنسانية لسنوات عدة، تبيَّن من خلال ذلك العلم التجريبي - بما يملكه من وسائل حديثة متطورة - عظمة هذا الدين، وإرشاده إلى كثير من أسرار هذا الوجود عن طريق الوحي، مع أن النبي ﷺ لم يكن لديه من الوسائل المادية المتطورة التي يملكها العلم الحديث ما يستخدمه، مما يوضح أن ذلك لم يكن للإنسانية والاجتهادات البشرية فيه أي دور، ولم يكن ليدرك بالوسائل البشرية وإنما هو وحي يوحى، وفيه (إظهار صدق الرسول ﷺ بما حمله الوحي إليه من علم إلٰهي ثبت تحققه، ويعجز البشر عن نسبته إلى محمد ﷺ أو إلى أي مصدر بشري في عصره)[3].

وهذا ما أذهل علماء الغرب في إعجاز هذا الدين وسبقه العلم الحديث إلى ذلك، مما حدا بهم للبحث لمعرفة كثير من حقائق الإسلام.

---

(١) الواضح في أصول الفقه (١٩/١).
(٢) إنه الحق ص ٣٠ وما بعده.
(٣) للاستزادة: هدية مجلة منبر الإسلام، صفر (١٤٠٦هـ/أكتوبر ١٩٨٥م) ص ٢٩.

يقول الدكتور عبدالله أليسون: (لقد استطعت في وجودي هنا أن أدرك وأتعرَّف على حقائق كثيرة عن الإسلام لم أكن أعرفها من قبل، ولقد وجدتُ التطابق الشديد بين الإسلام والعلم من خلال جلسات المؤتمر[1] التي قدمت فيه)[2].

وقد ظهر في عالمنا المعاصر الاهتمام بالطب البديل الذي أثبت جدواه، والتداوي بالأغذية تحت شعار ***«اجعل غذاءك دواءك»*** وكان لهذا النوع من العلاج الأثر الفعال في علاج كثير من الأمراض، ومن ذلك العلاج بالتلبينة، فهي غذاء ودواء كما أخبر النبي ﷺ، وما توصل إليه العلم الحديث عبر القنوات العلمية المتطورة، وجهود العلماء الذين أفنوا جُلَّ وقتهم في المختبرات، والبحوث العلمية في معرفة حقائق الأشياء وخصائصها، متطابق مع الإعجاز العلمي للسنَّة مما يدلُّ على الوصول إلى حقيقة علمية، علماً أن هذه الحقائق العلمية قد أشار إليها علماء المسلمين قديماً على سبيل الإيجاز في كتبهم التي تناولت الجانب الطبي، مسترشدين إلى ذلك بما ورد في السنَّة، معرفين بحقيقتها، وفائدتها، لكن العلم الحديث أظهر أسرار حبة الشعير المكوِّن الأساس للتلبينة في إجراء التجارب في المختبرات والتحليلات الكيميائية، والتطبيقات العلمية على عينات من الإنسان، مما أذهل الباحثين لما رأوه من آثار هذه المكونات لحبة الشعير على كثير من الأمراض، كالأمراض النفسية وأثرها على الموصلات العصبية، والضغط الدموي، والسكر، وغيرها من الأمراض لما تحويه من خصائص تَفُوقُ بها كثيراً من خصائص الحبوب الأخرى.

وهذا سرٌّ من أسرار الطب أودعه الله هذه الحبة أشار إليه المصطفى ﷺ مما يدلُّ على الإعجاز العلمي للسنَّة المطهرة، وهذا الذي دفعني إلى البحث

(١) مؤتمر الإعجاز الطبي في القرآن الكريم المنعقد في القاهرة في الفترة من ٢٤ إلى ٢٦ سبتمبر ١٩٨٥م.

(٢) هدية مجلة منبر الإسلام، صفر (١٤٠٦هـ/أكتوبر ١٩٨٥م) ص ١٢.





في هذا الموضوع، مع أنه قد تناول التلبينة بعض الدراسات لكني رأيتُها قاصرة عما يجب، وإن هذا الموضوع حريٌّ بالبحث والتجلية وإظهار الحقائق العلمية من خلال الاستناد إلى ما ورد في ذلك من آثار، ودراسات علمية حديثة، أدعم بها هذا الإعجاز، محاولاً استيفاء جوانب البحث في التلبينة من حيث الآثار الواردة، والتجارب العلمية، والدراسات التطبيقية، وقد عنونتُ لهذه الدراسة بـ *«التلبينة دواء وغذاء.. إعجاز طبيٌّ نبوي»*، وسرتُ فيه على الخطة التالية:

*المقدمة.*

*أهمية الموضوع:*

تكمن أهمية الموضوع في أمور عدة، منها:

أ ـ فيه سبق السنَّة إلى ما دقَّ من العلوم العصرية، كالطب، وخاصة ما يتعلق بموضوع الاستشفاء بالتلبينة، وكثير من العلوم غير ذلك.

ب ـ الموضوع لم يسبق أن بُحث وجمع علمياً من كتب الحديث وشروحها والطب القديم، وما توصَّل إليه العلم الحديث.

ج ـ شمولية الوحي الرباني لجميع ميادين الحياة الإنسانية، واهتمامه بأحوال الإنسان الروحية والدينية.

د ـ أن هذا الموضوع يتناول علاج بعض أمراض العصر بالتلبينة، وفيه معرفة كيف دلَّت السنة إلى علاجها، أو تخفيف آثارها.

هـ ـ يدلُّ على أن ديننا دين حضارة وعلم ورقي.

و ـ بيان إعجاز الطب النبوي وتوافق نتائج البحث العلمي الحديث مع حقائق الوحي.

***الفصل الأول*: حقيقة التلبينة:**

**المبحث الأول:** تعريفها عند أهل العلم.




**المبحث الثاني**: مكونات التلبينة، وفيه مطلبان:

المطلب الأول: الشعير محتوياته وأنواعه.

المطلب الثاني: استعمال الشعير كما ورد في السنة.

*الفصل الثاني:* **الأحاديث الواردة في التلبينة**، وفيه مبحثان:

**المبحث الأول**: ما صحَّ في التلبينة من أحاديث.

**المبحث الثاني**: ما ورد في التلبينة وليس بصحيح.

*الفصل الثالث:* **الفوائد الطبية والغذائية للتلبينة كما ورد في السنة والطب الحديث**. وفيه ثلاثة مباحث:

**المبحث الأول**: ذَهابُها ببعض الحزن، وفيه خمسة مطالب:

المطلب الأول: التلبينة والحزن «الاكتئاب».

المطلب الثاني: التلبينة وضغط الدم.

المطلب الثالث: التلبينة وغسل البطن.

المطلب الرابع: بغيض نافع، ومدة استخدامها.

المطلب الخامس: التلبينة وآثار طبية أخرى.

**المبحث الثاني**: التلبينة والقيمة الغذائية كما أشارت السنَّة والعلم الحديث.

**المبحث الثالث**: كيفية تحضير التلبينة.

**المبحث الرابع**: جداول التحليلات الكيميائية للشعير.

*الخاتمة.*

*المراجع.*



## الفصل الأول:

# حقيقة التلبينة

## المبحث الأول
## تعريفها عند أهل العلم

ذكر العلماء في سبب التسمية بـ «التلبينة» سببين:

**الأول**: لأنها شبيهة للَّبن في رقتها ولونها.

**والثاني**: أنه يضاف لها اللبن فسمِّيت به، وقد عرَّفها العلماء بناء على ذلك.

قال ابن فارس (ت ٣٩٥هـ): (اللام والباء والنون صحيح يتفرع منه كلمات)[١].

قال الأصمعي (ت ٢١٥هـ): (التلبين من اللبانة... حساء يعمل من دقيق، أو من نخالة فيها عسل، وسمِّيت تلبينة تشبيهاً باللبن لبياضها ورقَّتها، ويقال: التلبين أيضاً)[٢].

وقال أبو منصور الأزهري (ت ٣٧٠هـ): (والتلبين فعلك حين تضربه، وكل شيء ربّعته فقد لبنته)[٣].

---

(١) معجم مقاييس اللغة (٥/٢٣١).
(٢) التكملة والذيل والصلة (٦/٣٠٤).
(٣) تهذيب اللغة (١٥/٣٦٤).

وقال الجوهري (ت ٣٩٨هـ): (التلبين... هو التمكث والتلبث)[١].

وقال ابن منظور (ت ٧١١هـ): (والتلبين حساء يتخذ من ماء النخالة فيه لبن، وهو اسم كالتمتين... التلبينة حساء يعمل من دقيق ونخالة ويجعل فيه عسل، سميت تلبينة تشبيهاً باللبن لبياضها ورقَّتها، وهي تسمية بالمَرَّة من التلبين مصدر لبن القوم أي سقاهم اللبن)[٢].

وقال الفيروزآبادي (ت ٨١٧هـ): (التلبين وبها حساء يتخذ من نخالة ولبن وعسل)[٣].

قال ابن قيم الجوزية (ت ٧٥١هـ): (هو الحساء الرقيق الذي هو في قوام اللبن، ومنه اشتقَّ اسمه... وهذا الغذاء النافع للعليل، وهو الرقيق الناضج لا الغليظ النيء)[٤].



(١) الصحاح (٦/٢١٩٢)؛ تهذيب اللغة (١٥/٣٦٤).

(٢) لسان العرب (١٣/٣٧٦)؛ مشارق الأنوار (١/٣٥٤)؛ النهاية في غريب الحديث (٤/٢٢٩)؛ غريب الحديث لابن الجوزي (٢/٣١٢).

(٣) ترتيب القاموس المحيط للأستاذ الطاهر أحمد الزاوي (٤/١٢٠).

(٤) زاد المعاد (٤/١٢٠).





## المبحث الثاني:

# مكونات التلبينة

## المطلب الأول
## الشعير محتوياته وأنواعه

الشعير اسمه العلمي (Hordeim Vuigare)[١].

والشعير نوع من الحبوب عرفه الإنسان من قديم الزمان.

قال ابن منظور: (والشعير: جنس من الحبوب معروف، واحدته شعيرة، وبائعه شعيري)[٢].

أما مكونات الشعير فإنه: (يكون لحبوب الشعير غالباً أغلفة من عصافات ملتصقة لا يمكن فصلها إلا بصعوبة، وهي تشكل نسبة تصل إلى حوالي (١٣٪) من الحبة (بالوزن)، وهذه النسبة تتراوح بين (٢٥,٧٪) تبعاً لنوع الحبوب وصنفها وحجمها وخطوط عرض موقع زراعتها، وللشعير الشتوي أغلفة أكثر من أغلفة الأنواع الربيعية ذو ستة صفوف (١٢,٥٪) أكثر من ذي صفين (١٠,٤٪)، وتتزايد نسب الأغلفة عندما تقترب خطوط عرض مكان الزراعة من خط الاستواء فهي (٧ ـ ٨٪) في السويد، (٨ ـ ٩٪) في فرنسا، (١٣ ـ ١٤٪) في تونس...)[٣].

---

(١) التداوي بالأعشاب والطب النبوي ص ٥٦.

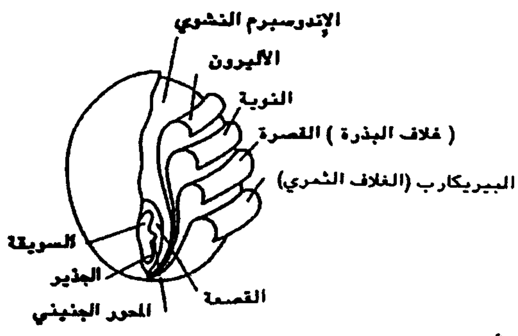
(٢) لسان العرب (٤/٤١٤).

(٣) تقنيات الحبوب ص ٨١، ٨٧، ٩٢.

وبعد الأغلفة يكون الغلاف الثمري والقصرة، ثم الأليرون، ثم الأندوسبرم النشوي ثم الجنين، ويتكون من المحور الجنيني، والقصعة وتكون نسبها كما سيرد في الجدول (١) الذي يحمل نسب أجزاء حبة الشعير كاملة[١].

| الأغلفة | الغلاف الثمري والقصرة | الأليرون | الأندوسبرم النشوي | الجنين | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | المحور الجنيني | القصعة |
| ١٣ | ٢,٩ | ٤,٨ | ٧٦,٢ | ١,٧ | ١,٣ |

**جدول (١)[٢]**




## أنواع الشعير وأجوده:

الشعير أجناس وأنواع متعددة؛ فمنه الأبيض، ومنه الأسود، ومنه ذو الصفين، ومنه ذو الستة صفوف، ومنه العربي وغير العربي، ومنه العاري، ومنه ذو القشور.

يقول ابن سيده (ت ٤٥٨هـ): (ومن أجناس الشعير العربي، وهو أبيض، وسنبله حرفان عريض، وحبّه كبار أكبر من شعير العراق وهو أجود الشعير، والحبشي وهو أسود الحب والسنبل. وسنبله حرفان وخبزه طيب، والجعرة، وهو شعير غليظ القصب عريض الأذنة، ضخم السنابل، وكأنه جراد، والخشخاش، والسنبلة حروف عدة، وحبّه عظيم طويل أبيض،

(١) تقنيات الحبوب ص ٨١، ٨٧، ٩٢.

(٢) نفس المصدر ص ٨١، ٨٧، ٩٢.

وكذلك سنبله وساقه، وهو رقيق خفيف المؤنة في الدياس، والآفة إليه سريعة، يهلكه أدنى شؤبوب من مطر، وهو كثير الريع طيب الخبز)[1].

وقال الدكتور ن. ل. كنيت، والدكتور أ. د. إيفيرز: (توجد ثلاثة أنواع رئيسة للشعير كما يلي:

أ - مغلف ويكون بستة صفوف.

ب - مغلف ويكون بصفين.

ج - غير مغلف (عار) وجميعها تنتمي إلى فصائل من جنس واحد)[2].

والشعير في أصله نوعان: مغلف وعارٍ ويسمى (السُلت). وقد ذكر بعض العلماء أن السُلت نوع من أنواع الشعير، وذهب بعضهم إلى أنه نوع بين الحنطة والشعير، ويسمى أحياناً الشلت بالشين.

قال ابن قدامة المقدسي (ت ٦٢٠هـ): (السُلت نوع من الشعير فيجوز إخراجه - أي في الزكاة -. . .)[3].

وقال ابن سيناء (ت ٤٢٨هـ): («شعير وشلت» الماهية معروفة، والشلت نوع بلا قشور، وفعله قريب من فعله. . . وماء الشعير الشلت أرطب، وجميع ماء الشعير نافع)[4].

وقال ابن منظور: («السُلت» بالضم ضرب من الشعير، وقيل: هو الشعير بعينه، وقيل: هو الشعير الحامض، وقال الليث: السلت شعير لا قشر له أجرد، زاد الجوهري: كأنه الحنطة يكون بالغور والحجاز يتبردون بسويقه في الصيف)[5].

---

(١) المخصص (٣/١١/٦١، ٦٢).

(٢) تقنيات الحبوب ص ٢٠٣.

(٣) المغني (٤/٢٩٣).

(٤) القانون (١/٤٤٠).

(٥) لسان العرب (٢/٤٥، ٤٦).

وقال صاحب «المصباح المنير»: (السُّلت: بضم السين، وتشديدها؛ قيل: ضرب من الشعير ليس له قشر، وقيل: حبٌّ بين الحنطة والشعير، ولا قشر له كقشر الشعير، فهو كالحنطة في ملامسته، وكالشعير في طبعه وبرودته)[١].

وقال القاضي عياض (ت ٥٤٤هـ): (السلت هو حبٌّ بين البرِّ والشعير لا قشر له)[٢].

ويزرع الشعير في كلِّ مناطق العالم، أما السلت فإنه تكثر زراعته في جنوب شرق آسيا.

يقول الدكتور ن.ل.كينت، أ.د.إيفيرز: (تزرع الأنواع العارية من الشعير بصورة مكثفة في جنوب شرق آسيا، ويكون معدل إنتاج الحبوب أقل من معدل الإنتاج الذي للأنواع المغلفة، كما تميل السنبلات إلى نثر الحبوب عند نضجها، مما يساهم في تقليل معدل إنتاجها. وللحبوب غير المغلفة سيقان ضعيفة... لكنها مفيدة كغذاء لارتفاع قابليتها للهضم (٩٤٪) مقارنة بالأنواع المغلفة (٨٣٪))[٣]، وكذلك بالغور والحجاز.

### أجود أنواع الشعير:

جودة الشعير تتفاوت بحسب نوعيته، فأجود أنواع الشعير المغلف الأبيض الجديد كبير الحجم.

قال ابن سيده (ت ٤٥٨هـ): (ومن أجناس الشعير: العربي، وهو أبيض... وهو أجود الشعير)[٤].

---

(١) المصباح المنير ص ٢٨٤.
(٢) مشارق الأنوار (٢/٢١٧).
(٣) تقنيات الحبوب ص ٢٠٣، ٢٠٤.
(٤) المخصص (٣/١١/٦١، ٦٢).



وقال موفق الدين البغدادي (ت ٦٢٩هـ): (والشعير بارد في الأول أجوده الأبيض...)[١].

وقال عبدالغني النابلسي (ت ١١٤٣هـ): (وأما الشعير فأجوده الجديد الأبيض الكبير الحجم)[٢].

ويقول الدكتور توفيق الحاج: (له - أي للشعير - أنواع عديدة قريبة جداً من بعضها أهمها الشعير الأبيض)[٣].

ويظهر لي أن السُّلت من أجود أنواع الشعير لسهولة هضمه، وأحب في المناطق الحارة في فصل الصيف لأنه يتبرد به كما ذكر الجوهري[٤].

## المطلب الثاني
## استعمال الشعير كما ورد في السنّة

يعتبر الشعير من الأغذية القديمة عند الإنسانية، وكان الطعام السائد في عصر النبي ﷺ.

عن ابن عمر رضي الله عنهما، قال: «لم تكن الصدقة على عهد رسول الله ﷺ إلا التمر، والزبيب، والشعير، ولم تكن الحنطة»[٥].

وعن معمر بن عبدالله، (أنه أرسل غلامه بصاع قمح. فقال: بعه ثم اشترِ به شعيراً. فذهب الغلام فأخذ صاعاً وزيادة بعض صاع. فلما جاء

---

(١) الطب في الكتاب والسنة ص ١٢٣.
(٢) عَلَم الملاحة في علم الفلاحة ص ٧٩.
(٣) النبات والطب البديل ص ٢٨٦.
(٤) تهذيب اللغة (٢١٩٢/٦).
(٥) ابن خزيمة في صحيحه (٨٥/٤) رقم ٢٤٠٦. وإسناده صحيح.

معمراً أخبره بذلك. فقال معمر: لَمَ فعلت ذلك؟ انطلق فردَّه ولا تأخذن إلا مِثلاً بمثل، فإني كنتُ أسمع رسول الله ﷺ يقول: «**الطعام بالطعام مثلاً بمثل**» قال: وكان طعامنا يومئذ الشعير...)[1].

قال ابن حجر (ت ٨٥٢هـ): (وقال ابن المنذر: ظنَّ بعض أصحابنا أن قول أبي سعيد «صاعاً من طعام» حجة لمن قال صاعاً من حنطة. وهذا غلط منه، وذلك أن أبا سعيد أجمل الطعام ثمَّ فسَّره... كان طعامنا الشعير، والزبيب، والأقط، والتمر)[2].

وقال ابن قيم الجوزية: (الاغتذاء بخبز الشعير: وهي عادة أهل المدينة إذ ذاك وكان هو غالب قوتهم، وكانت الحنطة عزيزة عندهم)[3].

## وجبات الشعير وأسماؤها:

استعمالات الشعير تعددت في عصر الرسول ﷺ كما نقلت لنا الآثار، ومن هذه الأشكال:

١ ـ الجشيش:

الجشيش[4] وهو الدقيق غير الناعم. وهو ما يسمى جريش الشعير، كان يستعمل على عهد رسول الله ﷺ كما ورد في الحديث.

عن أنس رضي الله عنه أنَّ أم سليم ـ أمه ـ عمدت إلى مدَّين من شعير جشته

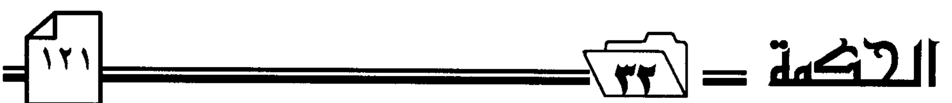
---

(١) مسلم (١٢١٤/٣) رقم ١٥٩٢/٩٣.

(٢) فتح الباري (٣٧٣/٣).

(٣) زاد المعاد (١٢١/٤).

(٤) جشش الحب يجشه جشاً وأجشه: دقه... ومنه جششت الشيء أجشه جشاً: دققته وكسرته. [لسان العرب (٢٧٣/٦، ٢٧٤). تقنيات الحبوب ص ٣٤٥].
قال ابن حجر: (جشته ـ بجيم وشين ـ أي: جعلته جشيشاً. الجشيش: الدقيق غير الناعم) [فتح الباري (٥٧٤/٩)].





وجعلت منه خطيفة[(١)] وعصرت عكة عندها، ثم بعثتني إلى النبي ﷺ وهو في أصحابه فدعوته، قال: «**ومن معي**». فجئت فقلت: إنه يقول: «**ومن معي**»، فخرج إليه أبو طلحة، قال: يا رسول الله، إنما هو شيء صنعته أم سليم، فدخل فجيء به. وقال: «**أدخل عليَّ عشرة...**» حتى عدَّ أربعين. ثم أكل النبي ﷺ ثم قام فجعلتُ أنظر هل نقص منها شيء[(٢)].

وعن يعيش بن طخفة الغفاري قال: (كان أبي من أصحاب الصّفة، فأمر بهم النبي ﷺ فجعل الرجل يذهب بالرجل، والرجل يذهب بالرجلين. حتى بقيت خامس خمسة، فقال لنا رسول الله ﷺ: «**انطلقوا**». فانطلقنا معه إلى بيت عائشة، فقال: يا عائشة أطعمينا، فجاءت بجشيشة، فأكلنا...)[(٣)].

---

(١) خطيفة ـ بخاء معجمة وطاء مهملة ـ وزن عصيدة ومعناه. وقيل: أصله أن يؤخذ لبن ويذر عليه دقيق ويطبخ ويلعقها الناس فيخطفونها بالأصابع والملاعق فسميت بذلك. [فتح الباري (٩/٥٧٤)].

(٢) أحمد (٣/٣٧٧)؛ البخاري (٩/٥٧٤) رقم ٥٤٥٠.

(٣) النسائي في الكبرى (٤/١٦١) رقم ١/١٦٦٩٥، ٢/٦٦٩٦، ٣/٦٦٩٧.
وقد رواه عن يعيش بن طخفة الغفاري، كلٌ من أبي سلمة بن عبدالرحمن، من طريقه يحيى بن أبي كثير، ومحمد بن إبراهيم من طريقه يحيى، وأبو عمر بن يحيى من طريقه الوليد. وهذا الحديث كما يظهر في سنده خلاف، فقد خالف الأوزاعي هشاماً في روايته عن يحيى بن أبي كثير عن أبي سلمة بن عبدالرحمن. فرواه الأوزاعي من طريق يحيى عن محمد بن إبراهيم، والوليد من طريق أبي عمر بن يحيى، جميعهم عن يعيش بن طخفة الغفاري.
قال محمد بن إبراهيم، أبو عمر بن يحيى: ابن القيس بن طخفة.
قال ابن حجر: عندما ترجم ليعيش بن طخفة الغفاري، ويعيش هذا غير يعيش بن طخفة الذي روى عن أبيه، وروى عنه يحيى بن أبي كثير.
ويعيش بن طخفة الغفاري، قال ابن حبان: له صحبة سكن الصفر.
وقال الذهبي: ابن لقيس بن طخفة، عن أبيه... وعنه يحيى بن أبي كثير.
ويحيى بن كثير لا يروي إلا عن ثقة. قال الذهبي: «وقال أبو حاتم: ثقة إمام، لا يروي إلا عن ثقة». [تذكرة الحفاظ (١/١٢٨)].
وقال ابن حجر: «ابن يعيش بن طخفة. عنه يحيى بن أبي كثير، وفيه خلاف». [تهذيب التهذيب (١٢/٣٠٨) رقم ١٦٥٦].
وقال في «التقريب»: «لا يعرف اسمه، ذكر الخلاف فيه». [تقريب التهذيب ٦٩٨].

٢ ـ الخبز:

وهو مما استخدم وعمل من الشعير في عصر النبي ﷺ، وقد كان عامة خبزه ﷺ خبز الشعير.

عن ابن عباس رضي الله عنهما: «أن النبي ﷺ كان يبيت الليالي المتتابعة طاوياً وأهله لا يجدون عشاء» قال: «وكان عامة خبزهم خبز الشعير»(١).

وعن عائشة رضي الله عنها قالت: «ما شبع رسول الله ﷺ من خبز شعير يومين متتابعين حتى قبض»(٢).

وعن جابر بن عبدالله رضي الله عنهما قال: «عملنا مع رسول الله ﷺ في الخندق، قال: فكانت عندي شويهة عنز جذع سمينة، قال: فقلت: والله لو صنعناها لرسول الله ﷺ. قال: فأمرتُ امرأتي فطحنت لنا شيئاً من شعير، وصنعت لنا منه خبزاً...»(٣).

وعن أبي هريرة رضي الله عنه أنه مرَّ بقوم بين أيديهم شاة مصلية، فدعوه، فأبى أن يأكل. قال: «خرج رسول الله ﷺ من الدنيا ولم يشبع من الخبز الشعير»(٤).

والأحاديث في هذا الباب كثيرة.

---

(١) أحمد (١/٢٥٥)؛ وعبد بن حميد (١/٥١٦) رقم ٥٩٠؛ وابن ماجه (٢/١١١١) رقم ٣٣٤٧؛ والترمذي (٤/٥٨٠) رقم ٢٣٦؛ وابن سعد (١/٤٠٠). الحديث حسن. قال الترمذي: حديث حسن صحيح، وقال الألباني: حسن. [صحيح الترمذي (٢٧٦/٣) رقم ٢٤٧٩/١٩٢٢].

(٢) الترمذي (٤/٥٧٩) رقم ٢٣٥٧. قال الترمذي: هذا حديث حسن صحيح. وقال الألباني: صحيح. [صحيح الترمذي (٢٧٦/٣) رقم ٢٤٧٦/١٩٢٠].

(٣) أحمد (٣/٣٧٧)؛ البخاري (٦/١٨٣) رقم ٣٠٧٠؛ مسلم (٣/١٦١٠) رقم ٢٣٠٩؛ أبو عوانة (٤/٣٥٥، ٣٥٨، ٥/٣٧٨، ٣٨٠)؛ الحاكم (٣/٣٠، ٣١).

(٤) البخاري (٩/٥٤٩) رقم ٥٤١٤.



٣ ـ السويق:

كان استخدام السويق يكثر وخاصة للمسافر لسهولة صنعه.

عن سويد بن النعمان قال: «خرجنا مع رسول الله ﷺ عام خيبر حتى إذا كنا بالصهباء وصلَّى العصر، دعا بالأطعمة فما أتي إلا بسويق، فأكلوا وشربوا منه، ثم قام إلى المغرب فمضمض، ومضمضنا معه، وما مسَّ ماء»(١).

والسويق يعمل من جميع أنواع الشعير.

وعن الشعبي قال: «دخلنا على فاطمة بنت قيس (فأتحفتنا برطب ابن طاب)(٢) وسقتنا سويق سُلت...»(٣).

وكان ﷺ يستخدمه في الولائم.

عن أنس ﷺ قال: «أَوْلَمَ على صفية بسويق وتمر»(٤).

---

(١) عبدالرزاق (١/١٧٨) رقم ٦٩١؛ وابن أبي شيبة (١/٤٨)؛ مالك (١/٢٦) رقم ٢٠؛ أحمد (٣/٢٦٢)؛ الحميدي (١/٢٠٧) رقم ٤٣٧؛ البخاري (١/٣١٦) رقم ٢١٥؛ ابن ماجه (١/١٦٥) رقم ٤٩٢؛ النسائي في المجتبى (١/١٠٨، ١٠٩)؛ النسائي في الكبرى (١/١٠٦) رقم ١٩١؛ الطحاوي (١/٦٦)؛ ابن حبان (٣/٤٢٩) رقم ١١٥٢؛ الطبراني (٧/١٠٣) رقم ٦٤٥٧؛ البيهقي في السنن (١/١٦٠).

(٢) أتحفتنا: قال الحربي: والتحف ظرف الفاكهة، واحدها تحفة. وقال ابن منظور: التحفة الظرفة من الفاكهة. [مشارق الأنوار (١/١١٨، ١١٩)، لسان العرب (٩/١٧)]. والمراد أنها أعطتهم ظرفاً من فاكهة رُطب ابن طاب، ورطب ابن طاب نوع من الرطب الذي بالمدينة، وأنواع تمر المدينة مائة وعشرون نوعاً. [حاشية صحيح مسلم لمحمد فؤاد عبدالباقي (٢/١١١٨)]. وقال ابن الأثير: «وهو نوع من أنواع تمر المدينة منسوب إلى ابن طاب» [النهاية في غريب الحديث (٣/١٤٩)]. وقال ابن منظور: «وعذق ابن طاب: نخلة بالمدينة، وقيل: ابن طاب ضرب من الرطب» [لسان العرب (١/٥٦٧)].

(٣) مسلم (٢/١١١٨) رقم ١٤٨٠/٤٣.

(٤) أحمد (٣/١١٠)؛ الحميدي (٢/٥٠٠) رقم ١١٨٤؛ ابن ماجه (١/٦١٥) رقم ١٩٠٩؛ أبو داود (٤/١٢٦) رقم ٣٧٤٤؛ الترمذي (٣/٣٩٤) رقم ١٠٩٥؛ ابن الجارود (٢٤٣) رقم ٧٢٧؛ أبو يعلى (٦/٢٧٤) رقم ٣٥٨٠؛ ابن حبان (٩/٣٦٨) رقم ٤٠٦١، والحديث صحيح.

٤ ـ إضافة الشعير إلى غيره:

عن أم المنذر بنت قيس الأنصارية قالت: دخل عليَّ رسول الله ﷺ ومعه عليّ، وَعَليٌّ ناقه[١]، ولنا دوالي[٢] معلقة، فقام رسول الله ﷺ يأكل منها وقام علي ليأكل، فطفق[٣] رسول الله ﷺ يقول لعلي: «**مه، إنك ناقه**» حتى كفَّ علي. قالت: وصنعتُ شعيراً وسلقاً[٤] فجئت به. قال: قال

(١) أي: نقه من مرضه ـ بالكسر ـ، ونقه ينقه نقهاً، ونقوهاً: أفاق، وهي في عقب علَّته. أي: إذا برأ وأفاق، وكان قريب العهد من المرض ولم يكتمل إليه كمال صحته. [لسان العرب (١٣/٥٥٠)؛ بذل المجهود (١٥/١٨٦)؛ الطب في الكتاب والسنة ص ١٨٥].

(٢) دوالي: جمع دالية، وهي العذق من البسر يعلق فإذا أرطب أكل، ويطلق على العنب. [بذل المجهود (١٥/١٨٦)، الطب في الكتاب والسنة ص ١٨٥].

قال ابن العربي: ما يحدث عن العنب من الرياح السارية في البدن تهيج عنها الحميات لا سيما في البدن الضعيف، فنهاه النبي ﷺ لأجله. [شرح سنن الترمذي (٨/١٩١)].

وقال ابن قيم الجوزية: «واعلم أنَّ في منع النبي ﷺ لعلي من الأكل من الدوالي وهو ناقه أحسن التدبير، فإنَّ الدوالي أقناء من الرطب تعلَّق في البيت للأكل بمنزلة عناقيد العنب، والفاكهة تضرُّ بالناقه من المرض لسرعة استحالتها، وضعف الطبيعة عن دفعها. فإنها لم تتمكن بعد من قوتها، وهي مشغولة بدفع آثار العلة وإزالتها من البدن، وفي الرطب خاصة نوع ثقل على المعدة فتشتغل بمعالجته وإصلاحه عما هي بصدده من إزالة بقية المرض وآثاره، فإما أن تقف تلك البقية، وإما أن تتزايد، فلما وضع بين يديه السلق والشعير، أمره أن يصيب منه، فإنه من أنفع الأغذية للناقه فإنَّ في ماء الشعير من التبريد والتغذية والتلطيف والتلبين وتقوية الطبيعة ما هو أصلح للناقه، ولا سيما إذا طبخ بأصول السلق، فهذا من أوفق الغذاء لمن في معدته ضعف، ولا يتولد عنه من الأخلاط ما يخاف منه» [زاد المعاد (٤/١٠٥)].

(٣) طفق طفقاً: لزم، وطفق يفعل كذا... وهو من أفعال المقاربة. [لسان العرب (١٠/٢٢٥)].

(٤) سلقاً: نبت يؤكل ويسمى بالفارسية «جغندر». [بذل المجهود (١٥/١٨٧)]، واليوم يعرف السّلك.

وقال الرازي: «والسلق أسرع خروجاً من البطن من هذه البقول كلها» [الأغذية منافعها ومضارها ص ٩٠].

=



النبي ﷺ: «يا علي! أصب من هذا فهو أنفع لك»[1].

= قال ابن حجر: «السلق بكسر السين المهملة نوع من البقل معروف فيه تحليل لسدد الكبد، ومنه صنف أسود يعقل البطن» [فتح الباري (٥٤٥/٩)].
وقال الدكتور توفيق الحاج: «السِّلق عشب حولي خضري معروف تستعمل أوراقه الخضراء في الغذاء، وهي تحوي القليل من السكاكر والمواد الصابونية، إلا أنها غنية بطليعة الفيتامين (C) وطليعة الفيتامين (A). أما طبياً فهو مدر، طارح لحمض البول، منشط كبدي، مطهر خفيف» [النبات والطب البديل ص ٢٧٣].

(١) أحمد (٣٦٤،٣٦٣/٦)؛ ابن ماجه (١١٣٩/٢) رقم ٣٤٤٢؛ أبو داود (١٩٣/٤) رقم ٣٨٥٦؛ الترمذي (٣٨٢/٤) رقم ٣٠٧٧؛ الحاكم (٢٠٤/٤)؛ البيهقي في الكبرى (٣٤٤/٩)؛ الخطيب البغدادي في الفقيه والمتفقه (٤٢٥/٢).
والحديث من طريق فليح بن سليمان بن أبي المغيرة الخزاعي من السابعة (ت ١٦٨هـ) روى له الجماعة. قال ابن معين: ضعيف. وقال مرة: متين. وقال علي بن المديني: ضعيف. وقال أحمد: ليس بالمتين. وقال أبو حاتم: ليس بالقوي. وقال ابن عدي: لفليح أحاديث صالحة مستقيمة، وقال: لا بأس به. وقال النسائي: ليس بالقوي. وقال الدارقطني: ليس به بأس. وقال الساجي: من أهل الصدق، وكان يهم. وقال الحاكم: اتفاق الشيخين عليه يقوي أمره. وقال أبو داود: لا يحتج بفليح. وقال الذهبي: ليس بالمتين. وقال في «السير»: الحافظ أحد أئمة الأثر. وذكره في كتاب معرفة الرواة المتكلم فيهم بما لا يوجب الرد. وذكره ابن حبان في الثقات. وقال ابن حجر: صدوق كثير الخطأ. قلت: فليح صدوق يهم وحديثه من قبيل الحسن إذا لم يخالف أو يظهر وهمه في حديثه، لأنه ورد سبب جرحه أنه يهم وهو سبب خطئه. وعند بعض الأئمة لم يحتج به بسبب تناوله للصحابة، قال الساجي: أصعب ما رمي به ما ذكر عن ابن معين، عن أبي كامل. قال: نتهمه لأنه كان يتناول من الصحابة. وهذا طعن يؤثر على العدالة إلا أنه ليس ذلك التأثير الذي به تردُّ روايته. فقد روى عنه الثقات مثل ابن المبارك، وابن وهب، والطيالسي وغيرهم، وخرَّج حديثه الجماعة، وصحَّح له الحاكم، والذهبي، وحسن له الترمذي، والألباني، وذكره ابن حبان في الثقات. وقال الذهبي: الحافظ. [الجرح والتعديل (٨٤/٧)؛ تاريخ أسماء الثقات ص ١٨٨؛ الثقات (٣٢٤/٧)؛ تاريخ بغداد (٩/٢)؛ سؤالات السلمي للدارقطني ص ١٩٣؛ سير أعلام النبلاء (٣٥١/٧)؛ معرفة الرواة ص ١٥٨؛ المغني في الضعفاء (١٦/٢)؛ ميزان الاعتدال (٣٦٥/٣)؛ هدي الساري ص ٤٣٤؛ تهذيب التهذيب (٣٠٣/٨)؛ تقريب التهذيب ص ٤٤٨ رقم ٥٤٤٣؛ منهج الإمام أبي عبدالرحمن النسائي (٢٢٤٣/٥)].
الحديث حسن، كيف وقد ذكر المنذري أنه توبع فقال: تعقيب على كلام الترمذي.=

وعن سهل بن سعد قال: «إن كنا لنفرح بيوم الجمعة، كانت لنا عجوز تأخذ أصول السِّلق فتجعله في قدر لها، فتجعل فيه حبات من شعير، إذا صلَّينا زرناها فقرَّبته إلينا، وكنا نفرح بيوم الجمعة من أجل ذلك، وما كنا نتغذى ولا نقيل إلا بعد الجمعة، والله ما فيه شحم ولا ودك[1]»[2].

٥ ـ إضافة الشعير إلى الثريد[3]:

عن عائشة ﵂ أنها كانت إذا مات الميت من أهلها فاجتمع لذلك

---

= فقد رواه غير فليح ذكره الحافظ أبو القاسم الدمشقي. [مختصر سنن أبي داود (٥/٣٤٧)]، قال الترمذي: هذا حديث حسن غريب لا نعرفه إلا من حديث فليح. قال الحاكم: صحيح الإسناد، ووافقه الذهبي. وقال الألباني: حسن. [سلسلة الأحاديث الصحيحة (١/٨٩) رقم ٥٩. صحيح سنن ابن ماجه (٢/٢٥٣) رقم ٢٧٧٥].

(١) الودك: الدسم المعروف، وقيل: دسم اللحم. [لسان العرب (١٠/٥٠٩)].

(٢) البخاري (٩/٥٤٤) رقم ٥٤٠٣.

(٣) قال ابن قيم الجوزية: «والثريد وإن كان مركباً، فإنه مركب من خبز ولحم، فالخبز أفضل الأقوات، واللحم سيد الإدام، فإذا اجتمعا لم يكن بعدها غاية» [زاد المعاد (٤/٢٩٥)].

وقال ابن حجر: «الثريد... أن يثرد الخبز بمرق اللحم، وقد يكون معه اللحم» [فتح الباري (٩/٥٥١)].

ويعتبر الثريد أفضل الطعام، قال ﷺ: **«فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام»** وقد جاء من حديث أنس عند البخاري (٩/٥٥١) رقم ٥٤١٩؛ ومسلم (٤/١٨٩٥) رقم ٢٤٤٦/٨٩؛ وابن أبي شيبة (٢/٣١)؛ والدارمي (٢/٣٣) رقم ٢٠٧٥؛ وأبو يعلى (٦/٣٤٥) رقم ٣٦٧١؛ وأحمد (٣/١٥٦، ٢٦٤)؛ وابن ماجه (٢/١٠٩٢) رقم ٣٢٨١؛ والنسائي في الكبرى (٤/١٦١) رقم ٦٦٩٢؛ وأبو يعلى (٦/٣٤٥) رقم ٣٦٧١؛ وابن حبان (١٦/٥٠) رقم ٧١١٣؛ والطبراني (٢٣/٤٢) رقم ١٠٩.

ومن حديث أبي موسى الأشعري: عند البخاري (٩/٥٥١) رقم ٥٤١٨؛ مسلم (٤/١٨٨٦) رقم ٢٤٣١/٧٠؛ ابن ماجه (٢/١٠٩١) رقم ٣٢٨٠؛ الترمذي (٤/٢٧٥) رقم ١٨٣٤؛ ابن حبان (١٦/٥٠) رقم ٧١١٤؛ والطبراني (٢٣/٤١) رقم ١٠٦.

ومن حديث قرة: عند الطبراني (١٩/٢٨) رقم ٦٠؛ (٢٣/٤٢) رقم ١٠٧؛ والحاكم (٣/٥٨٧)؛ ومن حديث عائشة عند أحمد (٦/١٥٩)؛ النسائي (٧/٦٨)؛ ابن حبان (١٦/٥٢) رقم ٧١١٥. كيف لا يكون ذلك وقد دعا الرسول ﷺ بالبركة للثريد. =





النساء، ثم تفرَّقن - إلا أهلها وخاصتها - أمرت ببرمة[(١)] من تلبينة فطبخت ثم صنع ثريد فصبت التلبينة عليها. ثم قالت: كُلن منها...[(٢)].

هذا الثريد أفضل الطعام.. فكيف إذا أضيف له التلبينة لما تحمل من صفات وخصائص سوف تأتي معنا. فإن ذلك يكون أنفع للمكلوم والمصاب بحزن لا بمرض لحاجته إلى القيمة الغذائية التي يشتمل الثريد على عناصرها المفيدة للجسم فيستقيم أمره والتلبينة لما فيها من الذهاب ببعض الحزن.

وهذا كله كان يستخدم بنخالته وهذا أنفع للجسم.

عن أبي حازم أنه سأل سهلاً: «هل رأيتم في زمن النبي ﷺ النَّقِيَّ؟ قال: لا. قال: فهل كنتم تنخلون الشعير؟ قال: لا، ولكن كنا ننفخه»[(٣)].

= عن أبي هريرة ﷺ قال: «دعا رسول الله ﷺ بالبركة في السحور والثريد». رواه أحمد (٢٨٣/٢)؛ وعبدالرزاق (٤٢٣/١٠) رقم ١٩٥٧١؛ وأبو يعلى (٢٤٦/١١) رقم ٥٢٧/٦٣٦٧؛ وفيه محمد بن عبدالرحمن بن أبي ليلى. قال أحمد: كان يحيى بن سعيد يضعفه. وقال: كان سيىء الحفظ، مضطرب الحديث، كان فقيهاً. وقال العجلي: فقيه، صاحب سنَّة، صدوق، جائز الحديث. وقال أبو حاتم: محلُّه الصدق، كان سيىء الحفظ، شغل بالقضاء فساء حفظه. وقال يعقوب بن سفيان: ثقة عدل في الحديث بعض المقال لين الحديث عنهم. وقال أبو أحمد الحاكم: عامة أحاديثه مقلوبة. وقال ابن خزيمة: ليس بالحافظ وإن كان فقيهاً عالماً.
وقال ابن حجر: صدوق سيىء الحفظ جداً. [الكاشف (٦١/٣)؛ تهذيب التهذيب (٣٠١/٩)؛ تقريب التهذيب ص ٤٩٣ رقم ٦٠٨١]. قال ابن حجر: في سنده ضعف. [فتح الباري (٥٥١/٩)].
**قلت**: قد جاء له شاهد من حديث سلمان الفارسي ﷺ بلفظ: «**البركة في ثلاثة: في الجماعة، والثريد، والسحور**». [الطبراني في الكبير (٣٠٨/٦) رقم ٦١٢٧]. قال الهيثمي: وفيه أبو عبدالله البصري... وقال الذهبي: لا يعرف، وبقية رجاله ثقات. [مجمع الزوائد (١٥١/٣)]. وذكر ابن حجر الحديث فقال: ولسلمان، وذكر الحديث وسكت عليه. [فتح الباري (٥٥١/٩)].

(١) البرمة: هي قدر من حجارة. [مشارق الأنوار (٨٥/١)].
(٢) سيأتي في ص ٢٨١.
(٣) البخاري (٥٤٨/٩) رقم ٥٤١٠.

وفي روايته: «هل أكل رسول الله ﷺ النقي؟ فقال سهل: ما رأى رسول الله ﷺ النقي من حين ابتعثه الله حتى قبضه الله. قال: فقلت: هل كانت لكم في عهد رسول الله ﷺ مناخل؟ قال: ما رأى رسول الله ﷺ منخلاً من حين ابتعثه الله حتى قبضه الله. قال: قلت: كيف كنتم تأكلون الشعير غير منخول؟ قال: كنا نطحنه، وننفخه فيطير ما طار، وما بقي ثربناه[1] فأكلناه»[2].

وعن أم أيمن أنها غربلت دقيقاً فصنعته للنبي ﷺ رغيفاً، فقال: **«ما هذا؟»** قالت: طعام نصنعه بأرضنا فأحببتُ أن أصنع منه لك رغيفاً. فقال: **«ردِّيه فيه، ثم اعجنيه»**[3].

ولقد بوَّب البخاري فقال: باب الخزيرة. قال النضر: الخزيرة من النخالة والحريرة من اللبن. ثم أورد حديث عتبان بن مالك، أنه أتى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله إني أنكرت بصري، وأنا أصلِّي لقومي، فإذا كانت الأمطار سال الوادي الذي بيني وبينهم، لم أستطع أن آتي مسجدهم فأصلِّي لهم، فوددت يا رسول الله أنك تأتي فتصلِّي في بيتي فأتخذه مصلًّى، فقال: **«سأفعل»**... وحبسناه على خزير صنعناه...[4].

---

(١) ثربناه: قال ابن حجر ـ بمثلثة وراء ثقيلة ـ أي: بللناه بالماء. [فتح الباري (٩/٥٥٠)].

(٢) أحمد (٥/٣٣٢)؛ البخاري (٩/٥٤٩) رقم ٥٤١٣؛ ابن ماجه (٢/١١٠٧) رقم ٣٣٣٥.

(٣) ابن ماجه (٢/١١٠٧) رقم ٣٣٣٦، ورجاله: ثقات إلا يعقوب بن حميد صدوق وربما وهم. [تقريب التهذيب ص ٦٠٧ رقم ٧٨١٥]، فالحديث: حسن، والله أعلم. قال البوصيري: إسناد حسن. [مصباح الزجاجة في زوائد ابن ماجه (٢/١٨٧) رقم ١١٥٣]، قال الألباني: حسن الإسناد. [صحيح ابن ماجه (٢/٢٣٥) رقم ٢٦٩٦/٣٣٣٦].

(٤) أحمد (٤/٤٤)؛ الطيالسي ص ١٧٤ رقم ١٢٤١؛ وابن ماجه (١/٢٤٩) رقم ٧٥٤؛ البخاري (٩/٥٤٢) رقم ٥٤٠١؛ مسلم (٣٣/٢٦٣)؛ النسائي (٣/٦٤، ٦٥)؛ وفي الكبرى (٦/٢٧٢) رقم ١٠٩٤٧؛ الطبراني في الكبير (١٨/٢٨) رقم ٤٧؛ ابن خزيمة (٣/٧٧) رقم ١٦٥٣؛ ابن حبان (١/٤٥٧) رقم ٢٢٣؛ البيهقي في السنن (٣/٥٣، ٨٧، ٨٨).

**الفصل الثاني:**

# الأحاديث الواردة في التلبينة

## المبحث الأول
## ما صح في التلبينة من أحاديث

ورد عن النبي ﷺ عدد من الأحاديث التي أشار فيها ﷺ إلى فضل استخدام التلبينة لما فيها من فوائد صحية، فهي مُجِمَّة لفؤاد المريض مُذهِبة لبعض حزنه، ولهذا حثَّ عليها ﷺ.

ومن هذه الأحاديث التي ورد فيها الحثُّ ما روته عائشة رضي الله عنها قالت: سمعتُ رسول الله ﷺ يقول: **«التلبينة مُجِمّة لفؤاد المريض تذهب بعض الحزن»**(١).

---

(١) النسائي في الكبرى (٣٧٢/٤) رقم ١/٧٥٧٢، ورجاله ثقات رجال الصحيحين. إلا أن حجاج بن محمد المصيصي الأعور (ت ٢٠٦هـ) قد اختلط، قال إبراهيم الحربي: أخبرني صديق لي قال: لما قدم الحجاج ببغداد آخر مرة خلط، فرآه ابن معين فقال لابنه: لا يدخل عليه أحد. [تاريخ بغداد (٢٣٨/٨)]. وقال ابن سعد: «ولم يزل ببغداد من أهلها ثم تحول إلى المصيعة بولده وعياله... ثم قدم بغداد فلم يزل بها حتى مات... وكان ثقة صدوقاً، وكان قد تغيَّر في آخر عمره حين رجع إلى بغداد». [الطبقات الكبرى (٣٣٣/٧)]. وقال الذهبي: «ما هو تغير يضرّه... وكان من أبناء الثمانين وحديثه في دواوين الإسلام، ولا أعلم شيئاً أنكر عليه مع سعة علمه». [سير أعلام النبلاء (٤٤٩/٩)]. وقال ابن حجر: «أحد الأثبات، أجمعوا على توثيقه. وذكره أبو العرب العقيلي في الضعفاء بسبب أنه تغير في آخره واختلط، لكن ما ضرّه الاختلاط»=

وعنها ﵂ كانت تأمر بالتلبين للمريض، والمحزون على الهالك. وقالت: سمعتُ رسول الله ﷺ يقول: «**إنَّ التلبينة تجمُّ فؤاد المريض وتذهب ببعض الحزن**»[1].

وفي رواية عنها ﵂ أنها كانت إذا مات الميت من أهلها فاجتمع لذلك النساء، ثم تفرَّقن إلا أهلها وخاصتها، أمرت ببرمة من تلبينة فطبخت، ثم صنع ثريد فصبَّت التلبينة عليها. ثم قالت: كلن فإني سمعتُ رسول الله ﷺ يقول: «**التلبينة مجمة لفؤاد**[2] ..............................

---

= [هدي الساري ص ٣٩٦]، فأحاديث حجاج بن محمد أحاديث صحيحة لأن اختلاطه لم يضر إلا ما رواه عنه سنيد بن داود لأنه كان يلقن حجاج بن محمد. [تقريب التهذيب ص ٢٥٧ رقم ٢٦٤٦]. وهذا ليس من حديثه وإنما هذا من حديث نصر بن الفرج، عن الحجاج. فالحديث صحيح بهذا السند، وقد ورد في الصحيحين من غير طريق النسائي.

(١) البخاري (١٠/١٤٦) رقم ٥٦٨٩؛ البيهقي في السنن الكبرى (٩/٣٤٥).

(٢) الفؤاد: لقد ذكر العلماء في الفؤاد أقوالاً وخاصة فيما ورد في الأحاديث المتعلقة بالتلبينة وفوائدها. أما عموم الفؤاد فقد وردت فيه عدة أحاديث، منها: ما رواه سعد قال: مرضتُ مرضاً أتاني رسول الله ﷺ يعودني، فوضع يده بين ثديي حتى وجدتُ بردها على فؤادي، فقال: «**إنك رجل مفؤود، ائتِ الحارث بن كلدة أخا ثقيف...**» رواه أبو داود (٤/٤٠٧) رقم ٣٨٧٥؛ والحديث في سنده انقطاع، فمجاهد لم يسمع من سعد. [المراسيل لابن أبي حاتم ص ١٦٢]. ونقل ذلك المنذري فقال: وقال أبو حاتم الرازي: «لم يدرك مجاهد سعداً، وإنما يروي عن مصعب بن سعد» [مختصر سنن أبي داود (٥/٣٥٨)]، وورد في كتاب الطب لعبدالملك، عن جابر بن عبدالله أن رسول الله ﷺ دخل على سعد بن أبي وقاص. ومجاهد قد أدرك جابراً فقد كانت وفاة جابر بعد السبعين. [تقريب التهذيب ص ١٣٢]، ورواه الطبراني من طريق مجاهد، قال: قال سعد بن أبي رافع بدل سعد بن أبي وقاص. [المعجم الكبير (٦/٦١) رقم ٥٤٧٩]؛ قال الهيثمي: «وفيه يونس بن الحجاج الثقفي، ولم أعرفه، وبقية رجاله ثقات» [مجمع الزوائد (٥/٨٨)]، وقال الألباني: «ضعيف» [ضعيف سنن أبي داود ص ٣٨٣ رقم ٨٣٤/٣٨٧٥] فالحديث ضعيف.

روى أبو العالية عن ابن عباس قال: ﴿مَا كَذَبَ ٱلْفُؤَادُ مَا رَأَىٰ ۝١١﴾ [النجم: ١١] ﴿وَلَقَدْ رَءَاهُ نَزْلَةً أُخْرَىٰ ۝١٣﴾ [النجم: ١٣] قال: رآه بفؤاده مرتين. [مسلم (١/١٥٨) رقم ٢٨٥].=

........................................................

= والمراد بالفؤاد: القلب. وعن عطاء عن ابن عباس قال: رآه بقلبه. [مسلم (١/١٥٨) رقم ٢٨٤]. وقد ورد في السنة: القلب والفؤاد في لفظ واحد عنه ﷺ، قال علي ﷺ: بعثني النبي ﷺ قاضياً إلى اليمن قال: «**إنَّ الله مثبت قلبك، وهادٍ فؤادك**» [أحمد (١/١٤٩)]. وعن عقبة بن عامر ﷺ يقول: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**أهل اليمن أرقُّ قلوباً وألين أفئدة...**» [أحمد (١/١٥٤)]. فضائل الصحابة لأحمد (٢/٨٦٤) رقم ١٦١٤. والطبراني (١٧/٢٩٨) رقم ٨٢٣، وقد ورد من حديث أبي هريرة بلفظ: «**أتاكم أهل اليمن هم ألين قلوباً وأرق أفئدة...**» [ابن أبي شيبة (١٢/١٨٢)؛ أحمد (٤/١٥٤) مسلم (١/٧٣) رقم ٥٢/٩٠؛ وابن حبان (١٦/٢٨٦) رقم ٧٢٩٧]. وفي لفظ لمسلم: «**أتاكم أهل اليمن هم أضعف قلوباً، وأرقُّ أفئدة**» [(١/٧٢) رقم ٥٢/٨٥].
أما مذاهب العلماء في الفؤاد فقد ذهبوا إلى قولين: **القول الأول**: أن الفؤاد والقلب واحد. قال الخطابي: «المفؤود هو الذي أصيب فؤاده، كما قالوا لمن أصيب رأسه: مرؤوس، ولمن أصيب بطنه: مبطون. ويقال: إنَّ الفؤاد غشاء القلب، والقلب حبته وسويداؤه، ويشبه أن يكون سعد في هذه العلة مصدوراً، إلا أنه كني بالفؤاد عن الصدر إذا كان الصدر محلاً للفؤاد ومركزاً له» [معالم السنن (٤/٢٢٤)].
وقال ابن القيم: «الذي أصيب فؤاده فهو يشتكيه كالمبطون الذي يشتكي بطنه» [زاد المعاد (٤/٩٦)]. وقال العظيم آبادي: «المفؤود اسم مفعول مأخوذ من الفؤاد، وهو الذي أصابه في فؤاده، وأهل اللغة يقولون: الفؤاد هو القلب». وقيل: «هو غشاة القلب، أو كان مصدراً فكني بالفؤاد عن الصدر لأنه محله» [عون المعبود (١٠/٢٥٥)]. وقال ابن منظور وابن الأثير: «الفؤاد القلب، وقيل: وسطه، وقيل: الفؤاد غشاء القلب والقلب حبَّته وسويداؤه» [لسان العرب (٣/٣٢٩)، النهاية (٣/٣٢٩)]. وقال الكحال بن طرخان الحموي في كتابه «الأحكام النبوية في الصناعة الطبية»: «الفؤاد على مذهب الأطباء. يقال على عضوين في البدن. أحدهما: رأس المعدة وأعلاها وهو الفؤاد الأصغر. وعليه يدلُّ لفظ الحديث ـ يعني حديث رجل مفؤود ـ والثاني: أنه القلب. يدل عليه قول الشاعر:

**إنَّ الكلام لفي الفؤاد وإنما ... جعل اللسان على الفؤاد دليلا**»

[الطب النبوي لعبدالملك بن حبيب، تحقيق: البار ص ١١٢].
وقال سعيد بن هبة الله (ت ٤٩٥هـ): وسميت هذه العلة ـ أي مفؤود ـ وجع الفؤاد لقرب فم المعدة من القلب ومجاورته له وانفعال القلب بمشاركته [كتاب المغني في الطب ص ١٣٤]. وقال ابن سيناء: «واعلم أن المعدة تتغذى من وجوه ثلاثة: أحدها: بما يتعلل به الطعام يعد فيها. والثاني: بما يأتيها من الغذاء في العروق المذكورة في=

**المريض تذهب ببعض الحزن»**[1].

وفي رواية قالت: وكان رسول الله ﷺ إذا أخذ أهله الوعك أمر بالحساء[2] فنصنع لهم. وأمرهم فحسوا منه ويقول: «**إنه يرتو فؤاد المريض ويسرو**[3] **عن فؤاد السقيم كما يسرو أحدكم الوسخ بالماء عن وجهه»**[4].

---

= تشريح العروق. والثالث: بما قد ينصب إليها عند الجوع الشديد في الكبد دم أحمر نقي فيغذوها. واعلم أن القدماء إذا قالوا فم المعدة عنوا تارة المدخل إلى المعدة وتارة أعلى المدخل الذي هو الحد المشترك بين المريء والمعدة، ومن الناس من يسميه الفؤاد والقلب اشتراكاً في الاسم، أو ضعافاً في التمييز. وأما بقراط فكثيراً ما يستخدم فؤاد، ويعني به فم المعدة» [الشفاء ص ٢٩٦].

ويظهر لي أن المراد هنا ـ والله أعلم ـ فم المعدة، أما المراد من تجم الفؤاد أي تجمعه، أو تفتحه. قال البغدادي: «وقيل: تفتحه. وقيل: تجمعه لأن الهمّ والحزن يبردان المزاج ويضعفان الحرارة، والحساء يقوي الحرارة وينميها» [الطب في الكتاب والسنة ص ١٩٨]؛ ويقول العسقلاني: «المراد بالفؤاد رأس المعدة» [إرشاد الساري (٣٦٦/٨)].

(١) البخاري (٥٥٠/٩) رقم ٥٤١٧؛ مسلم (١٧٣٦/٤) رقم ٩٠/٢٢١٦.

(٢) قال ابن منظور: «بالفتح والمد: هو طبيخ يتخذ من دقيق وماء ودهن، وقد يحلى ويكون رقيقاً يمس... وقال شمر: إذا طبخ له الشيء الرقيق يتحسه إذا اشتكى صدره» [لسان العرب (١٧٧/٤)].

(٣) من السرور. المراد: تجلي المرض عن فؤاد المريض.

(٤) أحمد (٣٢/٦)، ابن ماجه (١١٤٠/٢) رقم ٣٤٤٥؛ الترمذي (٣٨٣/٤) رقم ٢٠٣٩؛ النسائي في الكبرى (٣٧٢/٤) رقم ٢/٧٥٧٣؛ الحاكم (٢٠٥/٤)؛ الحديث وقع في إسناده اختلاف يظهر لي ـ والله أعلم ـ أنه بسبب تصحيف النساخ، فقد ورد عند أحمد: محمد بن السائب، عن أمه. وعند ابن ماجه: عن محمد بن السائب عن بركة، عن أمه. وعند النسائي: محمد بن السائب، عن أبيه. وعند الترمذي والحاكم على الصحيح فيما يظهر لي: محمد بن السائب بن بركة، عن أمه. فقد صحف عند ابن ماجه (محمد بن السائب) إلى (محمد عن السائب) «عن» بدل «بن»، وصحف عند النسائي فكتب «أبيه» بدل «أمه»، وفي ذلك تقارب في الرسم وخاصة في المخطوطات، وهذا أشد أثراً لأن محمد بن السائب لم يرد عند أهل العلم أنه روى عن أبيه. وإنما ذكروا أنه روى عن أمه. فقد ورد في رواية ابن ماجه، والترمذي، =

وفي رواية عنها رضي الله عنها أن نبي الله ﷺ قال: «**عليكم بالبغيض النافع: التلبينة، والذي نفس محمد بيده إنها لتغسل بطن أحدكم كما يغسل الوسخ عن وجهه بالماء**». وقالت: «وكان النبي ﷺ إذا اشتكى أحد من أهله لم تزل البرمة على النار حتى يفيض على أحد طرفيه إما موت وإما حياة»[1].

= والحاكم عن أمه. قال الذهبي: «محمد بن السائب بن بركة، عن أمه، عن عائشة» [الكاشف (٤٠/٣) رقم ٤٩٤٠؛ ميزان الاعتدال (٥٥٩/٣)]، وقال: «والدة محمد بن السائب بن بركة، عن عائشة، وعنها ولدها» [ميزان الاعتدال (٦١٥/٤) رقم ١١٠٤٦]. قال ابن حجر: «محمد بن السائب بن بركة، عن أمه، عن عائشة» [تهذيب التهذيب (١٧٨/٩)]، وإن كان البخاري وابن حبان لم يذكرا روايته عن أمه. قال البخاري: «محمد بن السائب بن بركة في المكيين، روى عن ابن جريج...» [التاريخ الكبير (١٠٠/١)]. وقال ابن حبان: «محمد بن السائب بن بركة يروي عن عمرو بن ميمون الأودي، روى عنه سفيان بن عيينة» [الثقات (٣٧٤/٧، ٤١٨)]. ولم يذكر أنه روى عن أبيه إلا ابن أبي حاتم فقال: «محمد بن السائب بن بركة روى... وعن أبيه» [الجرح والتعديل (٢٦٩/٧)]، قال المعلمي تعليقاً على كلام ابن أبي حاتم: «قط أمه» [الجرح والتعديل «الحاشية» (٢٧٠/٧)]. وهذا قد يكون وهماً من ابن أبي حاتم، أو تصحيفاً من النساخ ـ والله أعلم ـ لأنه لم يرد عند من ذكره من المتقدمين والمتأخرين من أصحاب كتب الرجال أنه روى عن أبيه، إلا ابن أبي حاتم.

**قلت**: بعد دراسة إسناد هذا الحديث فإنَّ رواته ثقات ولا يعيبه إلا جهالة أم السائب إلا أنه علم أنها تابعية حجازية تروي عن عائشة. وقد روى عنها ابنها وهو ثقة. وقال الترمذي عن حديثها: حسن صحيح، وقال الحاكم عن حديثها: هذا حديث صحيح على شرط الشيخين. وقال الذهبي: صحيح. [المستدرك (٢٠٥/٤)]، وذكره ابن حجر في «فتح الباري» وسكت عليه. [فتح الباري (١٤٧/١٠)]. وقد ضعفه الألباني [ضعيف سنن ابن ماجه ص ٢٧٩ رقم ٣٤٤٥/٧٥٢ وفي تضعيف الألباني نظر.

وقد صرح ابن كثير رحمه الله (ت ٧٧٤هـ): أن المبهم، أو من سمي ولم تعرف عينه وكان في عصر التابعي والقرون المشهود لهم بالخير أنه يستأنس بروايته فقال: «فأما المبهم الذي لم يسمَّ، أو سمِّي ولا تعرف عينه، فهذا ممن لا يقبل روايته أحد علمناه، ولكنه إذا كان في عصر التابعين والقرون المشهود لهم بالخير فإنه يستأنس بروايته، ويستضاء بها في مواطن، وقد وقع في مسند الإمام أحمد وغيره من هذا القبيل شيء كثير» [اختصار علوم الحديث بشرح الباعث الحثيث ص ١٠٧ ـ ١٠٨].

(١) ابن أبي شيبة (٣٨٣/٧) رقم ٣٥٣؛ أحمد (٢٤٢/٦)؛ ابن ماجه (١١٤٠/٢) رقم ٣٤٤٦؛ =

........................................................................

= النسائي في الكبرى (٣٧٢/٤) رقم ٤/٧٥٧٥ ـ ٥/٧٥٧٦؛ وابن عدي في الكامل (٤٢٥/١)؛ والحاكم (٢٠٥/٤)؛ والبيهقي في السنن الكبرى (٣٤٦/٩)؛ وابن حبان في المجروحين (١٨٤/١). الحديث فيه أيمن بن نابل الحبشي مولى آل أبي بكر، عاش إلى خلافة المهدي، ومدار الحديث عليه. قال الثوري، وابن معين، وابن عمارة والحسن بن علي الطوسي، والحاكم، والترمذي، والعجلي، والدارمي: ثقة. قال الترمذي: ثقة عند أهل الحديث، وقال أبو حاتم: شيخ. وقال يعقوب بن أبي شيبة: صدوق وإلى الضعف ما هو، وقد روى عنه ابن مهدي وهو لا يروي إلا عن ثقة. وقال ابن عدي: له أحاديث وهو لا بأس به فيما يرويه، ولم أر أحداً ضعَّفه ممن تكلَّم في الرجال. وقال ابن المديني: ثقة وليس بالقوي. وذكره ابن شاهين في الثقات. وقال ابن حبان: كان يخطىء وينفرد بما لا يتابع عليه. وقال الدارقطني: ليس بالقوي، وقال الذهبي: صدوق. وقال ابن حجر: صدوق يهم.

**قلت**: الجمهور على توثيقه إلا أنه ربما أخطأ كما ذكر بعض أهل العلم، وهذا أثر على ضبطه مما جعل حديثه من قبيل الحسن، فهو صدوق يهم في الحديث. أما قول ابن حبان: فابن حبان رَحِمَهُ ٱللَّهُ إذا جرح شدد في جرحه. وأيمن ثقة في دينه صالح من الصالحين، فقد سئل الإمام أحمد كما في «التهذيب» عن مجموعة من العلماء منهم أيمن بن نابل، فقال: هؤلاء صالحون. وقال الدارقطني: ليس بقوي: خالف الناس. وقال النسائي: في حديثه في التشهد خطأ. وقال الترمذي: غير محفوظ. [الجرح والتعديل (٣١٩/١)؛ الترمذي في السنن (٢٤٧/٣)؛ تاريخ أسماء الثقات ص ٤٢ رقم ٩٦؛ تاريخ الثقات ص ٧٥ رقم ١٢٩؛ المجروحين (١٨٣/١)؛ سؤالات السلمي للدارقطني ص ١٨٧ ـ ١٨٨؛ ميزان الاعتدال (٢٨٣/١) رقم ١٥٨؛ الكاشف (٩٢/١) رقم ٥١٢؛ تهذيب التهذيب (٣٩٣/١) رقم ٧٢٥؛ تقريب التهذيب ص ١١٧ رقم ٥٩٧؛ السلسبيل فيمن ذكرهم الترمذي بجرح أو تعديل ص ٧٦ رقم ٣٧].

وقد وقع فيمن يروي عنه أيمن بن نابل اختلاف. فعند ابن أبي شيبة، وأحمد، أيمن بن نابل، عن أم كلثوم، عن عائشة، أسقط فاطمة، وعند أحمد: فاطمة بنت أبي ليث، عن أم كلثوم. وعند ابن ماجه في رواية، عن امرأة من قريش يقال لها: كلثم، عن عائشة، أسقط فاطمة. وعند النسائي: عن فاطمة بنت أبي عقرب، عن خالتها أم كلثوم. وعند ابن عدي: عن من أخبره عن عائشة، وعند الحاكم: عن فاطمة بنت المنذر، عن أم كلثوم قال: فاطمة بنت المنذر. وبذلك نجد أن أيمن بن نابل رواه مرة عن أم كلثوم مباشرة، ومرة عن فاطمة. عند النسائي: بنت أبي عقرب، وعند أحمد: فاطمة بنت أبي ليث. وهي بنت أبي عقرب. [تقريب التهذيب ص ٧٥٢ رقم ٨٦٥٦]. =

قال ابن حجر: (ووقع عند أحمد، وابن ماجه، من طريق كلثم، عن

---

= وعند الحاكم: بنت ابن المنذر، وعند ابن عدي: من أخبره، وكلثم المراد فاطمة بنت أبي عقرب، لأن النسائي والحاكم رويا الحديث من طريق المعتمر، وعند النسائي فاطمة بنت أبي عقرب، وعند الحاكم بنت المنذر وهذا خطأ، والصحيح ما ورد عند النسائي لأنها تشهد لها الطرق الأخرى، والله أعلم.

ففاطمة: هي بنت أبي ليث، ويقال: بنت أبي عقرب. قال ابن حجر: فاطمة بنت أبي عقرب. ويقال: بنت أبي عقرب، عن خالتها أم كلثوم بنت عمرو بن أبي عقرب، وكانت صاحبة عائشة، عن عائشة. «**عليكم بالبغيض النافع**»، وعنها أيمن بن نابل. [تهذيب التهذيب (١٢/٤٤٤)]. وقال: مقبولة. [تقريب التهذيب ص ٧٥٢ رقم ٨٦٥٦]، أما فاطمة بنت المنذر فهي ثقة. [تهذيب التهذيب (١٢/٤٤٤)]، ويظهر أنها ذكرت في السند وليست هي المرادة. وأما أم كلثوم، أو كلثم فهي أم كلثوم بنت عمرو القرشية، روت عن عائشة وهي صاحبة لها. قال ابن حجر: لا يعرف حالها. وقال الذهبي: لا تعرف. [السنن الكبرى للنسائي (٤/٣٧٥)؛ ميزان الاعتدال (٤/٤٠٩)؛ تهذيب التهذيب (١٢/٤٤٨) رقم ٢٨٨؛ تحرير تقريب التهذيب (٤/٤٣١) رقم ٧٦٧٤].

**قلت**: يقوي من شأنها وروايتها كونها صاحبة لعائشة ﵂ ومن التابعين. قال ابن حبان: «روى ـ أي أيمن بن نابل ـ عن فاطمة عن أم كلثوم، عن عائشة أن النبي ﷺ قال: «**عليكم بالبغيض النافع...**» ثناه السجستاني، ثنا سويد بن سعد، ثنا المعتمر بن سليمان، ثنا أيمن. ولست أدري فاطمة هذه من هي؟ والخبر منكر بمرة. وقد قال وكيع، عن أيمن بن نابل، عن امرأة من قريش يقال لها: أم كلثم، عن عائشة، ولم يذكر فاطمة، ولا قال: أم كلثم. وقال يحيى بن سليم، عن أيمن بن نابل، عمن ذكره عن عائشة، وهذا التخليط كله من سوء حفظه، وأيمن يخطىء ويحدث على التوهم والحسبان» [المجروحين (١/١٨٣، ١٨٤)].

**قلت**: أما قول ابن حبان: «الحديث منكر بمرة» فيه نظر، فقد جاء الحديث عن عائشة ﵂ من طريق أم السائب، وهذه الطريق تصلح أن تكون متابعة يتقوى بها الحديث. ثم إن معناه وكثيراً من ألفاظه قد وردت في أحاديث صحيحة إما مرفوعة وإما موقوفة. وقد صحح هذا الحديث بعض العلماء، فقال الحاكم: صحيح على شرط الشيخين. وفي قوله: على شرط الشيخين نظر. وقال الذهبي: صحيح. وذكره ابن حجر في فتح الباري وسكت عليه (١٠/١٤٧)، وضعف الألباني إسناد الحديث دون متنه فقال: «ضعيف الإسناد» [ضعيف سنن ابن ماجه ص ٥٧٩]، وبذلك يكون حكم ابن حبان ﵀ فيه تشدد. والحديث ثابت لا ينزل عن درجة الحسن، والله أعلم.

عائشة مرفوعاً: «**عليكم بالبغيض النافع: التلبينة**» يعني الحساء. وأخرجه النسائي من وجه آخر عن عائشة. وزاد: «**والذي نفس محمد بيده إنها لتغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم الوسخ عن وجهه بالماء**»[(١)].

*قلت:* قول ابن حجر رَحِمَهُ اللهُ: وزاد النسائي، وذكر الزيادة، قد وردت عند ابن أبي شيبة[(٢)] بلفظ النسائي. وعند أحمد[(٣)]، والحاكم[(٤)]، والبيهقي[(٥)] بلفظ: «**والذي نفسي بيده إنه يغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم وجهه بالماء من الوسخ**»، وورد «**البغيض النافع**» مرفوعاً كما في هذه الرواية.

وقد ورد موقوفاً عن عائشة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا كما عند البخاري من طريق هشام، عن أبيه بلفظ: «إنها كانت تأمر بالتلبينة وتقول: هو البغيض النافع»[(٦)].

وورد عند أحمد، عن عائشة، قالت: كان رسول الله ﷺ إذا قيل له: فلان وجع ولا يطعم الطعام، قال: «**عليكم بالتلبينة فحسوه إياها، فوالذي نفسي بيده إنها لتغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم وجهه بالماء من الوسخ**»[(٧)].

وعند النسائي: كان رسول الله ﷺ إذا وجع أحد من أهله، أو غيرهم، فقيل له: إنه ليس يأكل الطعام، فيقول: «**عليكم بالبغيض النافع: التلبينة حسوه إياها...**»[(٨)].

وعند أحمد: عن أيمن بن نابل، عن أم كلثوم، وعند النسائي، عن

---

(١) فتح الباري (١/١٤٧).
(٢) المصنف (٧/٣٨٣) رقم ٣٥٥٣.
(٣) المسند (٦/٢٤٢).
(٤) المستدرك (٤/٢٠٥).
(٥) السنن الكبرى (٩/٣٤٦).
(٦) صحيح البخاري (١٠/١٤٦) رقم ٥٦٩٠.
(٧) المسند (٦/٧٩، ١٥٢).
(٨) النسائي في الكبرى (٤/٣٧٢، ٣٧٣) رقم ٥/٧٥٧٦.



أيمن بن نابل، عن فاطمة بنت عقرب، عن خالتها أم كلثوم بنت عمرو بن أبي عقرب.

وعند ابن ماجه بقوله: (التلبينة ـ يعني الحساء ـ ولم يذكر **«فوالذي نفسي بيده إنه ليغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم وجهه من الوسخ»**).

واقتصر ابن عدي من الحديث على لفظ: **«عليكم بالبغيض النافع»** قال: وما هو؟ قال: **«التلبين»**.

## المبحث الثاني
## ما ورد في التلبينة وليس بصحيح

ومما ورد في التلبينة وليس بصحيح ما روي عن أبي طلحة عن النبي ﷺ قال في التلبين: **«شفاء من كل داء»**[1].

(١) بغية الباحث (٢/٥٩٥،٥٩٦) رقم ٥٥٦؛ المطالب العالية (٣٨/٢١) رقم ٢٤٤٥؛ أبو نعيم في الطب ص ٣٤٢ وذكره البوصيري في إتحاف المهرة. وذكره السيوطي في المنهج السوي ص ٣٤٢ وعزاه للحارث. والحديث فيه إسماعيل بن عياش بن سليم الأحول (ت ١٨٢هـ) اختلط ويدلس.
قال الدارمي: ثقة. وقال أبو زرعة: «صدوق إلا أنه غلط في حديث الحجازيين والعراقيين، وهذا ما ذهب إليه جمهور النقاد أنه ضابط لما رواه عن الشاميين مخلط لما رواه عن غيرهم». قال ابن معين: «ثقة فيما روى عن الشاميين، وأما روايته عن أهل الحجاز فإن كتابه ضاع فخلط عنهم».
وقال ابن حبان: «كان إسماعيل بن عياش من الحفاظ المتقنين في حداثته، فلما كبر تغير حفظه، فما حفظ في صباه وحداثته، أتى به على جهته، وأما ما حفظ على الكبر من حديث الغرباء غلط فيه».
وقال ابن حجر: «كان إذا رحل إلى الحجاز أو العراق اتكل على حفظه فيخطىء في أحاديثهم». وقال: «وحديثه عن الشاميين مقبول عند الأكثر. وأشار ابن معين ثم ابن حبان في الثقات أنه كان يدلس». وقد ذكره ابن حجر في المرتبة الثالثة. وقال الدكتور=

وقال ابن حبيب: وقال - أي الرسول ﷺ -: «**ولو ردَّ الموت شيء لردَّه التلبين**»[1].



= مسفر الدميني، وهو كما قال. [التاريخ الكبير (٣٦٩/١)؛ الجرح والتعديل (١٩١/١)؛ أحوال الرجال ص ١٧٣؛ الضعفاء الكبير (٨٨/١)؛ المجروحين (١٢٤/١)؛ ميزان الاعتدال (٢٤٠/١)؛ الكاشف (١٢٧/١)؛ تهذيب التهذيب (٣٢١/١)؛ تقريب التهذيب ص ١٠٩؛ القول المسدد ص ١٣؛ تعريف أهل التقديس ص ٨٢؛ الكواكب النيرات ص ٩٨؛ التدليس في الحديث ص ٢٨٨].

وقد رواه إسماعيل بن عياش، عن عبدالله بن معمر المدني، قاضي المدينة، وهو ثقة. [تقريب التهذيب ص ٣١١]، وهو من غير الشاميين وقد عنعنه، وهو مدلس. والحديث مرسل. فقد رواه إسحاق بن أبي طلحة، عن النبي ﷺ وهو تابعي. [تقريب التهذيب ص ١٠١]، فالحديث مرسل. فالحديث ضعيف. وقد ذكر الحديث الهيثمي في بغية الباحث، وابن حجر في المطالب، والبوصيري في الإتحاف وسكتوا عليه، وذكره السيوطي في الجامع الصغير (٤٤٧/٤ الفيض) وصححه، وتعقبه الألباني فذكره في ضعيف الجامع حديث رقم ٣٩٩٥. فالحديث: ضعيف لتخليط إسماعيل وتدليسه وقد عنعنه، وإرساله. والله أعلم.

(١) مختصر الطب ص ٥٣. وهذا اللفظ لم أجده عند غيره. وقد ذكره بدون إسناد وهو ظاهر الضعف لعدم ذكره إسناده ولم يرد عند غيره. ولم يرد له ما يعضده أو يشهد له إلا الحديث السابق، وهو ضعيف.



الفصل الثالث:

# الفوائد الطبية والغذائية للتلبينة كما ورد في السُّنة والطب الحديث

## المبحث الأول
## ذهابها ببعض الحزن

### المطلب الأول
### التلبينة والحزن «الاكتئاب»

الاكتئاب مرض يصيب الإنسان، وهذا المرض له أسباب عدة ومن أهمها: الأسباب الكيميائية التي تؤدي إلى خلل كيميائي يكون بسبب ضعف الموصلات العصبية في المخ مما ينتج عنه أعراضاً اكتئابية.

يقول الدكتور أحمد عكاشة: (وإذا كنا قد ذكرنا عدة عوامل سابقة في نشأة هذا المرض فإنَّ أهمها هو الأسباب الكيميائية، والتي أدت إلى تطور بالغ في علاج هؤلاء المرضى، والتي أحدثت ثورة في الطب النفسي والعقلي. فلقد لاحظ البعض منذ عدة سنوات أن كثيراً من مرضى الضغط المرتفع، والذين يتناولون عقار السيربازيل بانتظام تنتابهم نوبات من الاكتئاب الشديد، وفي الوقت نفسه لاحظ البعض الآخر أنَّ مرضى الدرن الذين يعالجون بعقار المارسيليد يصابون بنوبات من الانبساط والشعور بحسن الحال، وذلك بالرغم من خطورة مرضهم. وبالتفكير العلمي المنظم

والأبحاث الطويلة المضنية التي وضعت هاتين الملاحظتين في الاعتبار وجد أن السيربازيل يقلّل من نسبة بعض الموصلات العصبية في المخ... وبالتالي يسبّب أعراضاً اكتئابية، وأن المارسيليد يزيد من نسبة هذه الموصلات ولذا يؤدي إلى أعراض انبساطية...)[1].

وقد ورد في السنة أن التلبينة تجم الفؤاد وتذهب ببعض الحزن؛ لأن اختلاج فم المعدة يكون من آثاره والأعراض الظاهرة القلق والكرب وهما من مسببات الاكتئاب.

يقول سعيد بن هبة الله (ت ٤٩٥هـ): (اختلاج فم المعدة المسمى وجع الفؤاد... العرض الغشي وبرد الأطراف والكرب والقلق، وقد يتبع هذه العلة الهلاك لشدة ألم فم المعدة...)[2].

ويقول: (علاجها ـ أي الكلى ـ إن كان الدم هو الغالب فافصد المريض وأصلح المزاج بشرب ماء الشعير...)[3].

ولهذا فإن التلبينة من مزاياها أنها مريحة للفؤاد.

يقول ابن قيم الجوزية: (إنها ـ أي التلبينة ـ مريحة له، أي: تريحه وتسكنه من الإجمام وهو الراحة، وقوله: **«تذهب ببعض الحزن»** هذا ـ والله أعلم ـ لأن الغم والحزن يبردان المزاج ويضعفان الحرارة الغريزية لميل الروح الحامل لها إلى جهة القلب الذي هو منشؤها، وهذا الحساء يقوي الحرارة الغريزية بزيادته في مادتها فتزيل أكثر ما عرض له من الغمّ والحزن. وقد يقال ـ وهو أقرب ـ: أنها تذهب ببعض الحزن بخاصية فيها من جنس خواص الأغذية المفرحة، فإنَّ من الأغذية ما يفرح بالخاصية[4].

---

(١) الطب النفسي المعاصر ص ٣٦١،٣٦٢.

(٢) كتاب المغني في الطب ص ١٣٤.

(٣) المصدر السابق ص ٢٢٦.

(٤) زاد المعاد (٤/١٢٠،١٢١).

ويقول النووي (ت ٦٧٦هـ) وابن حجر (ت ٨٥٢هـ) عند شرح قوله ﷺ: «**فإنها مجمة**»: (المعنى أنها تريح فؤاده وتزيل عنه الهم، وتنشطه)[١].

ويقول القسطلاني (ت ٩٢٣هـ): (المراد بالفؤاد رأس المعدة، فإن فؤاد الحزين يضعف باستيلاء اليبس على أعضائه، وعلى معدته خاصة لتقليل الغذاء. والحساء يرطبها ويغذيها ويفعل ذلك بفؤاد المريض)[٢].

وقال الكرماني: (المجمة ـ بفتح الميم والجيم ـ مكان استراحة قلب المريض، وفي بعضها بضمِّها ـ أي مريحه ـ)[٣].

وقد ذهب بعض العلماء أن الاكتئاب بسبب الجوع الذي يعتري المريض، ولا شك أن الجوع يسبِّب شيئاً من الحزن ولكنه ليس المراد في الحديث وإنما هو بعض المراد.

يقول الأبي رَحِمَهُ اللَّهُ (ت ٨٢٧ ـ ٨٢٨هـ): («**مجمة**» معناها أنها تغذيه وتنشطه ـ أي الفؤاد، أو المريض ـ لأنها غذاء لطيف سهل التناول على المريض، فإن استعمله أذهب حرارة الجوع، وحصلت قوة التغذية دون مشقة تلحقه، فيذهب عنه بعض ما كان فيه، وينشط، ويذهب عنه الضيق والحزن الذي كان بسبب المرض)[٤].

لقد أشار علماء الأمة قديماً من أهل شروح الحديث وكتب الطب إلى أن التلبينة لها أثر لما يلاحظونه على المستخدم لها، وللإيمان المطلق بأن الرسول ﷺ لا ينطق عن الهوى إن هو إلا وحي يوحى. ولقد أثبت العلم الحديث أن التلبينة تحوي من العناصر ما له أثر على الاكتئاب. انظر جدول (٦، ٧، ٩).

---

(١) شرح صحيح مسلم للنووي (٢٠٣/١٤)؛ فتح الباري (١٤٦/١٠).
(٢) إرشاد الساري (٣٦٦/٨).
(٣) البخاري بشرح الكرماني (٤٣/٢٠).
(٤) إكمال المعلم «شرح صحيح مسلم» (٤٠٣/٧).

يقول الدكتور رامي عبدالحسيب: (أثبت الباحثون أن الحزن والاكتئاب هو خلل كيمائي، كما أثبتوا أن هناك مواد لها تأثير في تخفيف الاكتئاب والحزن مثل عنصر البوتاسيوم، والمغنسيوم، ومضادات الأكسدة، والميلاتونين، وبعض عناصر فيتامين (ب) المركب والسيراتونين)[1].

وكثير من هذه العناصر تجتمع في حبة الشعير والتي وصفها النبي ﷺ بأنها تذهب ببعض الحزن، وهذا يدلُّ على دقة التعبير النبوي والذي أعطي جوامع الكلم عليه السلام.

وعند النظر في محتويات حب الشعير كما ثبتت الدراسات المخبرة ـ والتي سنذكرها في نهاية البحث (جدول ٦،٧،٨،٩) ـ أن من محتويات الشعير البوتاسيوم والمغنسيوم اللذين يؤدي نقصهما إلى سرعة الغضب والانفعال والشعور بالاكتئاب والحزن. وضبط عنصر البوتاسيوم والمغنسيوم له تأثير في تخفيف الاكتئاب عن طريق تأثير هذين العنصرين على بعض الموصلات العصبية. وانظر إلى قوله ﷺ: «**يذهب بعض الحزن**» وفي لفظ: «**يذهب ببعض الحزن**». وهذا فيه إعجاز نبويٌّ لموافقة ما ورد في العلم الحديث ما روي عن النبي ﷺ وإن كانت كل رسالته معجزة. فإن ما ورد في أثر الشعير بما يحتويه من عناصر ومعادن ـ سنذكرها ـ على الاكتئاب، يدل على الإعجاز العلمي لأحاديث التلبينة.

(فإنَّ قول الباحثين يؤدي إلى تخفيف الاكتئاب يشعر الإنسان بالميل إلى الاكتئاب عند تأخر العمليات الفسيولوجية للموصلات العصبية، وهذا من أهم أسباب نقص فيتامين (ب) المركب، والشعير يحتوي على كمية طبيعية من بعض فيتامين (ب) المركب، وهذا مما يساعد على التخلص والتخفيف من الاكتئاب)[2].

(١) مجلة الإعجاز (١٧) ص ٨؛ والعلاج بالتلبينة ص ١٩، ٢٠٠.
(٢) مجلة الإعجاز (١٧) ص ٨.





وكذلك نقص مضادات الأكسدة لها أثر في الاكتئاب وخاصة لدى المسنين. وللشعير خاصية لاحتوائه على بعض العناصر التي لها أثر فعال في رفع مضادات الأكسدة.

يقول الدكتور رامي، والتاجوري: (إنَّ علاج نقص مضادات الأكسدة مثل فيتامين (هـ) له تأثير فعال في علاج حالات الاكتئاب والشيخوخة وخاصة لدى المسنين، والشعير يحوي كمية كبيرة من مشابهات فيتامين (E) المضادة للأكسدة، وأيضاً على فيتامين (A) المضاد للأكسدة)[1].

ويحتوي الشعير على الحمض الأميني تريبتوفان (Tryptophan) الذي يسهم في التخليق الحيوي لإحدى الناقلات العصبية وهي السيروتونين (Serotonin) التي تؤثر بشكل بارز في الحالة النفسية والمزاجية للإنسان.

يقول عدد من الباحثين: (والتريبتوفان من الحوامض الأمينية الطبيعية، وله دور أساس في تصنيع مادة السيروتونين في الدماغ التي تعدُّ من النواقل العصبية المهمة التي يؤدي نقصها إلى الإصابة بالاكتئاب. ونقص مادة التريبتوفان يؤدي إلى انخفاض سريع في المزاج، وبالتالي فمادة التريبتوفان قد تساعد في علاج حالات الاكتئاب... وقد راجعنا الدراسات التي بحثت هل التريبتوفان علاج للاكتئاب بين عامي (١٩٦٦ - ٢٠٠٠م) ووجد دراستين أجريتا على (٦٤) مريضاً أثبتت فاعليته لعلاج الاكتئاب)[2].

(ونشر في مجلة متخصصة[3] دراسة عن نقص مادة التريبتوفان وهل له دلالة على احتمال الإصابة بالاكتئاب، وخلصت الدراسة التي أجريت على (١٢) مريضاً، وأظهرت أن نقص هذه المادة ربما يكون مفيداً في تحديد الأشخاص المعرضين للإصابة بالاكتئاب).

---

(١) العلاج بالتلبينة ص ٢١؛ مجلة الإعجاز (١٧) ص ٨.

(٢) مجلة الطب النفسي الأسترالية والنيوزلاندية ٩١ - ٤٨٨: (٤)٣٦؛ Aug ٢٠٠٢.

(٣) مجلة الطب النفسي والبيولوجي ٩ - ٣٢٧: (٤) ٤٨ - ١٥Aug ٢٠٠٠.

ونشرت في إحدى المجلات الألمانية دراسة بعنوان «أهمية التريبتوفان والسيروتونين في التسبب والعلاج من الاكتئاب» وملخص الدراسة (أنه منذ عام (١٩٦٠م) والتريبتوفان يستخدم لعلاج حالات الاكتئاب أيضاً يمكن أن يساعد في علاج اضطرابات النوم المصاحبة للاكتئاب)[١].

ويقول الدكتور رامي: (يحتوي الشعير على الحمض الأميني تريبتوفان الذي يسهم في تخليق أهم الناقلات العصبية وهو السيروتونين والتي تؤثر بشكل واضح في الحالة النفسية والعصبية للمريض)[٢]. انظر جدول (٦، ٩) لاحتواء الشعير على ذلك.

ويقول التاجوري: (من المواد المعروفة بعلاقتها المباشرة بالنوم مادة السيروتونين (Serotonin) وهو أحد الناقلات العصبية من مجموعة الأمينات الآحادية. ويتم تخليق هذه المادة في جسم الإنسان من الحامض الأميني تريبتوفان (Tryptophan) الموجود في الطعام. وقد ثبت من بعض التجارب أن تناول مادة تريبتوفان يساعد على التغلُّب على الأرق، وتحسن النوم، وتحتوي حبوب الشعير على التريبتوفان... ومن أجل نوم أفضل، يجب أن تحتوي وجبتك الغذائية على كمية كبيرة من العنب، والردة أو الشعير، فهي أطعمة تساعد على الاسترخاء والنوم الهادىء، وتساعد على إفراز هرمون النوم)[٣].

وفي دراسة بعنوان[٤] «هل استخدام الميلاتونين[٥] (Melatonin) مفيد

---

(١) ٢,٤٠ : (٣٢) ١١٦ : ٢٠ Nov ١٩٩٨ ـ Fortschr med.

(٢) مجلة الإعجاز العلمي (١٧) ص ٨.

(٣) العلاج بالتلبينة ص ٦٢.

(٤) ٥٢ ـ ٤٨ : (١) ٢٥ Jan ٢٠٠٠ psychiatry Neurosci. مجلة الطب النفسي والعصبي (٤٨/١، ٥٢) جون ٢٥/٢٠٠٠.

(٥) الميلاتونين: هو هرمون يفرز من الغدة الصنوبرية الموجودة في المخ خلف العينين، وأعلى معدل للإفراز يكون أثناء الليل، ويقل إفراز الميلاتونين كلما تقدم الإنسان في العمر. [العلاج بالتلبينة ص ٦٠].

في علاج الاكتئاب المقاوم للعلاج» أفادت أنه أجري على تسعة من المرضى الذين أصيبوا بالاكتئاب ولم تتحسن حالتهم بالأدوية التقليدية أعطوا مادة الميلاتونين. وقد ساعدت هذه المادة في علاج اضطرابات النوم المصاحبة للاكتئاب.

يقول التاجوري: (ترجع أهمية الميلاتونين للإنسان أنها تقيه من أمراض القلب.. وتقي الإنسان من اضطرابات النوم.. ولذا حظيت هذه المادة باهتمام عالمي كبير من شركات الأدوية، فبدأت تصنعها داخل معاملها، وطرحتها في الأسواق حتى بلغ سعره في أول ظهوره (١٠٠) مائة جنيه للعلبة التي لا تتعدى (٢٠) عشرين حبة، ولكن سرعان ما بدأت الأبحاث تحذِّر من خطورة تناول عقار الميلاتونين المصنَّع المخلَّق، وأثبتت الأبحاث ضرر هذه الأدوية المصنَّعة التخليقية!!

ولكن تبقى حقيقة علمية، وهي أهمية الميلاتونين الطبيعي للإنسان، لذلك حبا الله بعض الأغذية الطبيعية بتوفر الميلاتونين الطبيعي غير الضار فيها، والتي على رأسها الشعير. ولذلك كان تناول الشعير كحساء (شربة) أو كخبز يرفع معدله في الجسم، ويعوض النقص في إفرازه مع تقدم العمر، وهذا ما نادى به كثير من الباحثين المتخصصين لتجنب الآثار الضارة لتصنيع وتخليق الميلاتونين في المعمل)[1].

كما أن نقص المعادن وخاصة البوتاسيوم يؤثر على الموصلات العصبية، وارتفاع كمية الصوديوم تؤثر كذلك على الموصلات العصبية، فإذا زادت نسبة الصوديوم عن وضعه الطبيعي فإن الإنسان يصاب بالاكتئاب الابتهاجي.

يقول الدكتور أحمد عكاشة: (وقد أجري حديثاً الكثير من البحوث عن علاقة مرضى الاكتئاب الابتهاجي بنسبة المعادن في الجسم وعمليات التمثيل

(١) العلاج بالتلبينة ص ٦١، ٦٢.

الغذائي المختلفة. فقد وجد مثلاً أن جسم الفرد المكتئب يحتفظ بكمية صوديوم تزيد ٥٠٪ عن طبيعته، أما الشخص المصاب بنوبة الابتهاج فتزيد هذه النسبة إلى ٢٠٠٪ وبشفاء هؤلاء المرضى تعود هذه النسبة إلى طبيعتها. ولإثبات هذه التجربة أعطي بعض مرضى الذهان الدوري كمية من هرمون النخامين، وهو خلاصة هرمون الفص الخلفي من الغدة النخامية، الذي من طبيعته الاحتفاظ بالماء والصوديوم في الجسم، فلوحظ أنه ساءت وتدهورت حالات هؤلاء المرضى سواء في نوبات الاكتئاب، أو الابتهاج)[١].

والشعير يحتوي على عنصر البوتاسيوم الذي بدوره يقوم بمعادلة الصوديوم في الجسم، وسوف يظهر ذلك جلياً في الكلام على علاج الشعير لضغط الدم، وسنذكر في آخر هذا البحث تحليلاً للشعير والمعادن الموجودة فيه، وتبيّن هذه الجداول احتواء الشعير على البوتاسيوم والذي يظهر أهميته في علاج الاكتئاب، وكذلك الاكتئاب الابتهاجي. وفي هذا إعجاز علمي نبوي. ويقول الدكتور رامي: (يحتوي الشعير على عنصري البوتاسيوم والمغنسيوم اللذين يؤدي نقصهما إلى سرعة الغضب والانفعال والشعور بالاكتئاب والحزن، وضبط عنصر البوتاسيوم والمغنسيوم له تأثير في تخفيف الاكتئاب)[٢].

## المطلب الثاني
## التلبينة وضغط الدم

لضغط الدم آثاره السيئة على الجسم، فهو القاتل الصامت كما يقال. فإنه إذا تجاوز حدّه الطبيعي فإنَّ المصاب به مهدَّد بالموت بسبب الجلطات

---

(١) الطب النفسي المعاصر ص ٣٦١.

(٢) مجلة الإعجاز العلمي (١٧) ص ٨.



الناتجة عنه بسب الكوليسترول[1]، وارتفاع الصوديوم. فإنَّ الكوليسترول إذا زاد في الدم فإنَّ جزءاً منه يترسب على جدران الأوعية الدموية «الشرايين» ويلتصق بها مما يسبب ضيق مجاري الدم ومع الاستمرار يؤدي إلى انسدادها، مما ينتج عنه إما انفجار في الشريان، أو جلطة في القلب.

يقول التاجوري: (هو ذلك الدهن ـ أي الكوليسترول ـ الحيواني الذي نتناوله في طعامنا ويجري في دمائنا وله حدٌّ طبيعي ونسبة طبيعية في الجسم، إذا زادت هذه النسبة فإن جزءاً من هذه الزيادة يلتصق ويترسب على جدار الشرايين، فإذا استمرَّت الترسبات على جدار الشرايين تصبح مجاري الشرايين ضيقة تدريجياً وتحدُّ من حرية وسرعة جريان الدم الواصل من الشرايين إلى عضلة القلب، فإن حدث انسداد للشرايين تكون نتيجة ذلك جلطة في القلب، فزيادة الكوليسترول هي أحد العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب والشرايين)[2].

ويقول الدكتور هرمن بوميرانز: (إنَّ الشرايين هي أوعية الدم تُرحل الدم من القلب إلى كلِّ نقطة في البدن، وإن كل شريان مركب من ثلاث بطانات (Layers) من الأنابيب: بطانة داخلية وأخرى وسطى وثالثة خارجية، وإن جزءاً من البطانة الخارجية تزوِّدها مؤنة مستقلة من الدم الجاري في الأقنية الشريانية الرئيسة، أو من الجوف الداخلي للشريان، أو من التجاويف الدموية. وهذه الأغذية هي المعادن، والفيتامينات والبروتينات، الفحمائيات (كربوهيدرات) والدسم (الأدهان، والشحوم) وكلها منحلة، أو معلقة في المصل الدموي، وعادة تتحلَّل هذه المغذيات خلال التسبيح بقوة الضغط الدموي وباندفاعه، وأما الودائع الدهنية فقد تتعلَّق على جدران الشرايين، وكذلك أملاح الكالسيوم، فتسد أقنية الشرايين ويحرمانها من التغذية فتصاب

---

(١) مادة بيضاء اللون دسمة بلورية كحولية ليس لها طعم ولا رائحة بل تشبه الدسم وموجودة في البدن [الضغط الدموي وكيف تتعايش معه ص ١٠٨].

(٢) العلاج بالتلبينة ص ١٦.

بالاستحالة، كأملاح الكالسيوم، والوديعة الدهنية تنفذ في أقنية الدم وتسدّ جريانه فتتشكل خثرة دموية (جلطة). وإذا كانت هذه الخثرة كبيرة كفاية فإنها توقف الدم وتسد طريقه وتحدث منها جلطة كبيرة، وإن الضغط الدموي الشرياني العالي يخالط تصلب الشرايين فتشد الحالة بدفع دسم أكثر وبقوة لداخل جدران الشرايين، فيعرضها للوهن والشد والعصر مما قد يؤدي إلى تمزقها، أو إصابتها بالانسداد)[1].

وبعد أن عرفنا أن ارتفاع الكوليسترول في الدم يكون سبباً رئيساً في تصلُّب الشرايين، فإنَّ حبوب الشعير تحتوي على مركبات مشابهة لفيتامين (E) الذي يعدُّ من مضادات الأكسدة. ولهذا فإنَّ الشعير يدخل في تركيب أدوية خفض الضغط الدموي.

يقول الدكتور هاني عرموش: (يدخل الشعير في تركيب عدد كبير من الأدوية والمشروبات التي لها فوائد مختلفة، منها: يستعمل لتقوية القلب ولخفض الضغط الدموي المرتفع، وفي الوقت نفسه لها فوائد واضحة في إدرار البول)[2].

ويقول الدكتور ماهر نعمان: (باحتوائه - أي الشعير - على بعض المركبات الكيميائية مثل (B-Glucan) التي تساعد على خفض نسبة الكولسترول في الدم)[3].

ويقول التاجوري: (فإنَّ حبوب الشعير تحتوي على مركبات مشابهة لفيتامين (E) الذي يعدُّ من أشهر مضادات الأكسدة التي لها القدرة على تثبيط إنزيمات التخليق الحيوي للكوليسترول)[4]. والشعير يحتوي على ألياف

---

(١) الضغط الدموي ص ١١١، ١١٢.

(٢) الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب ص ١٥٣.

(٣) الصحيفة الزراعية الصادرة عن الإدارة العامة للثقافة الزراعية بوزارة الزراعة «بمصر» يناير/فبراير ١٩٩٠ المجلد (٤٥).

(٤) العلاج بالتلبينة ص ١٧.

وهو من أكثر الحبوب احتواءً لها. وهذه الألياف لها دور كبير في الاتحاد مع الكوليسترول الزائد بعد أن تنحل.

ويقول ن.ل.كينت و أ.د.إيفيرز: (بينت البحوث التمهيدية أن لمادة بيتا ـ جلوكان (Beta-glucan) في الألياف لسلالة الشعير الشمعي عديمة الأغلفة تأثيراً خافضاً لكوليسترول الدم في البلازما)[1].

يقول الدكتور رامي: (وتتحول ألياف الشعير المنحلة إلى مادة هامة جداً وهي البيتا جلوكان التي تتحد مع الكوليسترول الزائد في الأطعمة والأحماض الصفراوية مما يقلّل وصوله إلى تيار الدم. وتشير نتائج البحوث إلى انخفاض نسبة الكوليسترول العام بنسبة ١٠٪ وانخفاض نسبة الكوليسترول فتنخفض الكثافة (HD1) إلى ١٦٪. ينتج عن تخمُّر الألياف المنحلة في القولون أحماض تمتص من القولون وتتداخل مع استقلال الكوليسترول فتعيق ارتفاع نسبته في الدم)[2].

ومن هنا يتبيَّن السرُّ في توجيه الرسول ﷺ بالاحتفاظ بنخالة الشعير، والحكمة لذلك في أمره ﷺ بإعادتها إذا فصلت عنه لما لها من فائدة غذائية وعلاجية كشف عنها العلم في العصر الحديث، ورفع النقاب عن شيء من الإعجاز النبوي في هديه ﷺ الذي سبق إليه منذ أكثر من ألف وأربعمائة سنة، وصدق الله العظيم إذ يقول: ﴿وَمَا يَنطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ ۝ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ ۝﴾ [النجم: ٣،٤].

ولاحتواء الشعير على البوتاسيوم مما يزيد أهميته في علاج ارتفاع ضغط الدم المرتفع، لأن البوتاسيوم يقوم بمعادلة الصوديوم في الدم مما يقلِّل من خطره، وتسبُّبه في ارتفاع ضغط الدم.

يقول الدكتور حسان شمسي باشا: (تشير الأبحاث الحديثة جداً إلى

(١) تقنيات الحبوب ص ٥٢٣.

(٢) مجلة الإعجاز العلمي العدد (١٧) ص ٨.

أهمية البوتاسيوم للصوديوم في الطعام، فالأغذية الغنية بالبوتاسيوم تفيد في الوقاية من ارتفاع ضغط الدم وفي علاجه)[1].

ويقول التاجوري: (أكدت الأبحاث أنَّ تناول الأطعمة التي تحتوي على عنصر البوتاسيوم تقي من الإصابة من ارتفاع ضغط الدم، ويحتوي الشعير على عنصر البوتاسيوم حيث إن البوتاسيوم يخلق بين الملح والمياه داخل الخلية.

وينصح الباحثون بمحاولة الحصول على جرعات من البوتاسيوم يومياً من مصادر طبيعية أو في حال عدم وجود هذا المصدر يمكن اللجوء إلى أقراص دوائية تحتوي على البوتاسيوم)[2].

يقول الدكتور رامي عبدالحسيب: (يحتوي - أي الشعير - على كمية وافرة من عناصر البوتاسيوم حيث يخلق هذا العنصر التوازن بين الملح والماء داخل الخلية)[3].

ولهذا فإنَّ التلبينة مهمة جداً للمصابين بارتفاع الضغط، لما لها من دور في خفض وعلاج هذا المرض، وكما هو معلوم فإنَّ من العناصر المهمة لتكوين التلبينة هو الماء، وقد أثبتت الدراسات أن الماء يحتوي على الفوليت، وهو أحد عناصر فيتامين (ب)، وفيتامين (ب) أحد عناصر فيتامينات الشعير.

يقول الدكتور رشودين عبدالله الشقراوي: (أظهر بحث جديد تمت مناقشة نتائجه في المؤتمر السنوي لجمعية القلب الأمريكية مؤخراً، وكان من أهم نتائج هذا البحث أن للغذاء دوراً مهماً في الوقاية والحد من الإصابة بهذا المرض وضغط الدم... ويأتي في مقدمة هذه الأغذية الغنية بالفوليت

---

(١) الأسودان التمر والماء ص ٤٣.

(٢) العلاج بالتلبينة ص ١٨.

(٣) مجلة الإعجاز العلمي العدد (١٧) ص ٨.

من الحمضيات والسبانخ... و«الفوليت» يعتبر أحد الفيتامينات الذائبة في الماء، وهو أحد أفراد عناصر مجموعة فيتامين (ب)... وقد لوحظ أن الفوليت تؤثر على هذا المرض، وتساهم في زيادة ارتخاء الشرايين مما يؤدي إلى خفض ضغط الدم)[١].

ويقول الدكتور سمير إسماعيل الحلو: (أما الأعشاب التي تساعد على خفض ضغط الدم، ويمكن شربها صباحاً أو مساءً حسب الرغبة، فهي: الكركديه والشعير...)[٢]. ومن خلال الجداول المرفقة (٦ ـ ١٢) والتي تبين محتويات الشعير واستعمالها للعناصر السالفة الذكر والمفيدة في معالجة ضغط الدم مما يجعل للشعير أهمية قصوى في علاجه وتجعله جديراً بالاهتمام. ولهذا كان الشعير مجال اهتمام الطب قديماً وحديثاً. وللشعير أثر بيِّن في إدرار البول، وهذا له أثر في انخفاض ضغط الدم، لأن الأملاح الزائدة ومن أهمِّها الصوديوم تخرج عن طريق التبوّل.

يقول الرازي: (وأما ماء الشعير فيلين الصدر ويدرُّ البول)[٣].

ويقول البغدادي: (وماء الشعير نافع للسعال وخشونة الحلق مدرٌّ للبول)[٤].

ويقول التاجوري: (كذلك فالشعير له خاصية في إدرار البول، حتى إن هناك أدوية تعمل على إدرار البول، وهي أشهر الأدوية المستعملة لمرضى ضغط الدم)[٥].

---

(١) جريدة الرياض: الثلاثاء ٢ ذو القعدة ١٤٢٥هـ عدد (١٣٣٢٢).
(٢) مجلة الأسرة العدد (٩٣) ص ٧٣.
(٣) الحاوي ٣١٧٣/٤٥/٢١.
(٤) الطب في الكتاب والسنة ص ١٢٣.
(٥) العلاج بالتلبينة ص ١٨.

ويقول الدكتور رامي عبدالحسيب: (والشعير مدرٌّ للبول مما يقلّل من ضغط الدم)[1].

❧ ❧ ❧

## المطلب الثالث
## التلبينة وغسل البطن

تعدُّ المعدة أهمَّ شيء في الجهاز الهضمي فيما يتعلق بالغذاء، لأنه يتم فيها عملية الهضم، وهذا يحتاج إلى عمل شاقٍّ لما يترتب عليه من جهد، ولما تفرزه المعدة من إنزيمات هاضمة وما يحدث فيها من تحول كثير من العناصر بحكم الاتحاد مع بعضها مع بعض الإنزيمات من مواد منها ما يكون ضارّاً، ويحتاج كل ذلك إلى ما يغسله، وقد أشار النبي ﷺ إلى أن التلبينة علاج لذلك.

يقول ابن قيم الجوزية: (لكن المريض كثيراً ما يجتمع في معدته خلط مراري، أو بلغمي أو صديدي، وهذا الحساء يجلو ذلك عن المعدة ويسروه، ويحدره، ويميعه، ويعدل كيفيته، ويكسر سَوْرَتَه فيريحها ولا سيما لمن عادته الاغتذاء بخبز الشعير)[2].

ويقول القسطلاني: (المريض كثيراً ما يجتمع في معدته خلط مراري، أو بلغمي، أو صديدي، وهذا الحساء يجلو ذلك عن المعدة)[3]. وقد قال ﷺ: «**فوالذي نفسي بيده إنه ليغسل بطن أحدكم كما يغسل أحدكم وجهه من الوسخ**»[4]، وفي لفظ: «**والذي نفس محمد بيده**»[5]، وفي لفظ:

(١) مجلة الإعجاز العلمي (١٧) ص ٨.

(٢) زاد المعاد (٤/١٢١).

(٣) إرشاد الساري (٨/٣٦٦).

(٤)(٥) تقدم.

«**إنه ليرتو فؤاد المريض، ويسرر عن فؤاد السقيم كما يسرو أحدكم الوسخ بالماء عن وجهه**»[1]، ولقد أقسم الرسول ﷺ على أن التلبينة تغسل البطن، وما قال ﷺ إلا حقاً، فكيف وقد أقسم؟ مع أن المعدة هي أشر وعاء يملأه الإنسان، فقد قال المقداد بن معدي كرب الكندي: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «**ما ملأ ابن آدم وعاء شراً من بطنه...**»[2]. إذاً فهذا الوعاء يحتاج إلى ما يجلوه وليس أجمل ولا أطيب لذلك من التلبينة، فقد ذكر العلماء أنها تجلو المعدة.

قال الرازي: (وأما كشك الشعير فإنه يدرُّ البول، وهو جليٌّ نافخ رديء للمعدة منضج للورم البلغمي)[3].

وقال: (وشرب ماء الشعير بعد الإسهال يمحو أثر الدواء ويصلح كيفيته، لأن الدواء يلتزق منه في ممر المريء والأمعاء والمعدة وتبقى منه بقية، فإذا شرب بعد الإسهال شيء منه غسل ذلك وأخرجه)[4].

وقال ابن سيناء: (الخواص ـ أي للشعير ـ فيه جلاء...)[5].

وقال ابن البيطار (ت ٦٤٦هـ): (الشعير السلت خلط محمود يحدر ويقوي الدافعة ويقوي المزاج الحار ويحدث مغصاً وريحاً ويجلو...)[6].

---

(١) تقدم.

(٢) أحمد (٤/١٣٢)؛ والترمذي (٤/٥٩٠) رقم ٢٣٨٠؛ وابن ماجه (٢/١١١١) رقم ٣٣٤٩؛ النسائي في الكبرى (٤/١٧٧) رقم ٦٧٦٨؛ وابن حبان (١٢/٤١) رقم ٥٢٣٦؛ والطبراني (٢٠/٢٧٣) رقم ٦٤٥؛ والحاكم (٤/٣٣١) والحديث صحيح. قال الترمذي: «هذا حديث حسن صحيح»، وسكت عليه الحاكم، وقال الذهبي: صحيح. وقال الألباني: صحيح. صححه ابن ماجه (٢/٢٣٧) رقم ٣٣٤٩/٢٧٠٤.

(٣) الحاوي (٢١/٤٥).

(٤) الحاوي (٦/٩/٨٩٩).

(٥) القانون في الطب (١/٤٤٠).

(٦) الدرر البهية ص ١٦١.

وقال موفق الدين البغدادي: (مدرٌّ للبول، جلاء للمعدة، نافع للعطش، مطفىء للحرارة، محلل وماؤه أغذى من سويقه)[1].

ويكون غسله للمعدة أجدى إذا شرب حارّاً.

قال ابن قيم الجوزية: (وكانت عادة القوم ـ أي أهل المدينة ـ أن يتخذوا ماء الشعير منه مطحوناً لا صحاحاً، وهو أكثر تغذية وأقوى فعلاً، وأعظم جلاءً... ويجلو جلاءً ظاهراً، ويغذي غذاءً لطيفاً، وإذا شرب حاراً كان جلاؤه أقوى ونفوذه أسرع، وإنماؤه للحرارة الغريزية أكثر، وتلميسه لسطوح المعدة أوثق)[2].

قال ابن العربي شارحاً لحديث الباب: (يسرو يعني يكشف ويجلو، والحساء كل ما يشرب ولا يمضغ بفتح الحاء والسين، وهو أنواع تكون من الدقيق، والسويق، والنخالة، وهو المراد هنا. والمعنى: أن الحزن يشغل البال، ويضعف الشهوة، وكذلك المرض لا تبقى حال المعدة معه على ما كانت عليه، ولا قوة الهضم فتعجز المعدة عن ذلك، فيخفف عن قلبيهما برقيق الطعام يخف محله ويسهل طعمه ويسرع هضمه وتتعجل قوته ومنفعته، فما كان من ضعف قوّاه ولم تتعب المعدة به، وما كان من طخاء قد علا عليهما سراه وجلاه، ولقد سريت الليل كله فراراً من العدوّ مهموماً مغموماً في هزيمة كبيرة، وجئت حصناً على اليوم الثاني فقدم إليَّ خبز وطعام، وكان لي يوم وليلة لم آكل ولم أنم، فأخذت لقمة رمتُ مضغها فلم أستطع، فأخذتُ الماء لأسترطها به فلم يمكن وسقط عن فمي في الماء، فلو كان حسواً وحده لسهل شربه كما يسهل شرب الماء)[3].

فالتلبينة تعمل على غسل البطن، وسيأتي معنا أنها مهدئة وملينة

(١) الطب في الكتاب والسنة ص ١٢٣.
(٢) زاد المعاد (٤/١٢٠).
(٣) شرح ابن العربي لسنن الترمذي (٨/١٩٤، ١٩٥).

للقولون، لما تحويه من ألياف منحلة وغير منحلة، وتقوم الألياف غير المنحلة بامتصاص كمية كبيرة من الماء، وتقوم بحبسه داخلها، مما ينتج عن ذلك زيادة كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها، مما يسهل ويسرع عبور هذه الكتلة من الفضلات القولون. وينشط الدورة المعوية مما يدعم عملية التخلص من الفضلات.

وفي هذا غسيل للبطن بتخليصه من الفضلات.

تقول سوسن الكواري: (إنَّ الشعير يحتوي على جميع العناصر الغذائية بالإضافة إلى الألياف الخام التي تساعد على تنظيم مرور الكتلة الغذائية في القناة الهضمية)[1].

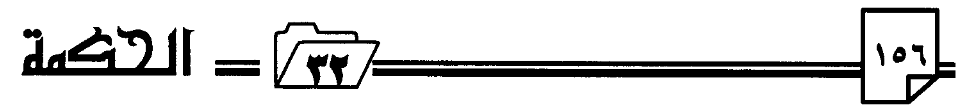
وكل ذلك من غسيل البطن.

## المطلب الرابع
## بغيض نافع، ومدة استخدامها

الحزين والمريض يتأثران كلٌّ بهمِّه ومرضه مما يجعل نفسه تأبى كثيراً من الأشياء التي اعتادتها ومما اعتادته الأكل والشرب. فلهذا فإنه يبغض، وقد ورد معنا في قصة ابن العربي كيف أبت نفسه أكل ما قدِّم له لأنه وقع تحت تأثير الهم وتعب الفرار من العدو، وفي هذا تتجلى دقة التعبير النبوي وروعة البيان، والتصوير لحال التلبينة مع المريض فأسماها «بغيضاً» بالنسبة لعدم قبول النفس لها، و«نافعاً» باعتبار ما يكون من آثارها بأجمل أسلوب وأقصر عبارة، وأبين تصوير. وهذا ما اتسم به البيان النبوي، فقد قال ﷺ: **«عليكم بالبغيض النافع»**[2].

(١) المواصفات الغذائية والطبية لبعض الأغذية النباتية ص ١٢١.

(٢) تقدم.



والبغيض هو نقيض الحب. يقول ابن منظور: (وبغض الرجل بغاضة ـ أي صار بغيضاً ـ وبغضه الله إلى الناس بغيضاً فأبغضوه...)[1].

قال البغدادي: (البغيض لأن المريض يبغضه ويعافه)[2]. وقال ابن حجر: (البغيض بوزن عظيم من البغض ـ أي: يبغضه المريض ـ مع كونه ينفعه كسائر الأدوية... سماه البغيض النافع، لأن المريض يعافه وهو نافع له)[3].

وقال العيني: (في حديث عائشة رضي الله عنها: بالمشنئة النافعة التلبين. وفي أخرى: بالبغيض النافع التلبينة. قلت: المشنئة بمعنى البغيضة إنما قالت: البغيضة لأن المريض يبغضها كما يبغض الأدوية)[4].

وقال بعض العلماء: النغيض بدل البغيض. قال العيني: (وعند المروزي: النغيض بالنون. قال: ولا معنى له)[5].

وقال ابن حجر: (حكى عياض أنه وقع في رواية إلى زيد المروزي بالنون بدل الموحدة، قال: ولا معنى له هنا)[6].

ومدة استخدام المريض للتلبينة لا تنقطع إلا بأحد أمرين كما ورد في الحديث: «إذا اشتكى أحد من أهله لم تزل البرمة على النار حتى يفيض على أحد طرفيه إما موت وإما حياة»[7]. وهذا فيه حاجة المريض والمحزون إلى المداومة والمحافظة على ذلك إلى أحد طرفيه لحاجة المريض والمحزون إلى ذلك، فإن كان بقي له في الحياة نصيب فعليه استخدامها

(١) لسان العرب (١٢١/٧).
(٢) الطب من الكتاب والسنة ص ١٩٨.
(٣) فتح الباري (١٤٧/١٠).
(٤) عمدة القاري (١٦٢/١٧).
(٥) المصدر السابق.
(٦) فتح الباري (١٤٧/١٠)، ولعل ذلك من تصحيف النساخ.
(٧) تقدم.

حتى يُشفى، ويذهب حزنه، وإن كان قد كُتِبَ عليه الموت فإنه كذلك حتى يبلغ ذلك الطرف، لأن القضاء والقدر لا يردّه شيء. فللّه الأمر كله من قبل ومن بعد.

## المطلب الخامس
## التلبينة وآثار طبية أخرى

للتلبينة أثر فعال لعدد من الأمراض سلف أن ذكرنا بعضها. ونتناول في هذا المطلب البعض الآخر، وهذا ما يستدعي المسلم أن يزداد فخراً بدينه لتناوله جميع ميادين الحياة وتبيينه لحقيقة الآخرة. فالتلبينة لها أثرها الفعال لبعض أمراض الجهاز الهضمي، وهذا ما يجعل الإنسان يتناول الشعير ومشتقاته بشكل دوري ليحصل له ذلك النفع، والذي قد أشار إليه المصطفى ﷺ كما سبق، ومن هذه الأمراض التي تؤثر فيها التلبينة:

**١ ـ مرض السيلياك:**

وهو مرض يؤدي إلى فقدان شعيرات الامتصاص في جدران الأمعاء، وإلى تحلل تلك الجدران. ويسبّبها بروتين الجليادين (gliadin)، والبروتينات المماثلة الأسماء الأخرى التي يعرف بها هذا المرض هي حساسية الجلوتين، والإسهال وإسهال المناطق غير الاستوائية، تظهر أعراض هذا المرض بسبب انخفاض امتصاص العناصر الغذائية في الجسم، وهي مماثلة لأعراض نقص الفيتامينات والمعادن، كما يؤدي المرض إلى تخفيض وزن الجسم...

وأغلب المصابين بهذا المرض من الأطفال، وتظهر الأعراض عند تغذيتهم بالحبوب لأول مرة. في الأطفال السليمين تمتصُّ الخلايا المبطنة للأمعاء الرفيعة العناصر الغذائية التي تمرُّ في حينه إلى الدم، ولكن تلك الخلايا تتهيج وتصبح ناقلة مرض السيلياك. ويؤدي عدم قدرة الأمعاء على

الامتصاص إلى ما يلي: التقيؤ، خروج براز غير عادي يحتوي على عناصر غذائية غير ممتصة، انتفاخ البطن، فقدان الشهية للطعام، فقر الدم، كساح الأطفال، نمو غير طبيعي. عندما تكون أعراض المرض بسيطة فإنَّها قد لا تلاحظ ولكن في فترة البلوغ فإنها قد تؤدي إلى تدهور الصحة بصورة عامة، مع انخفاض في الوزن والإحساس بالتعب والشعور بليونة الطعام... ويتضمن علاج المرض الاقتصار على تناول الأغذية الخالية من الجلوتين(١).

وقد اكتشف الأطباء الهولنديون أن سوء امتصاص الطعام الناتج عن مرض السيلياك إنما هو بسبب مادة الجلوتين الموجودة في القمح، ووجد أن أعراض هذا المرض تختفي باستبعاد مادة الجلوتين من وجبات المرضى(٢).

ومرض السيلياك يصيب دائماً مرضى الفصام أكثر مما هو متوقع حدوثه بالصدفة وحدها. ووجد في بعض الحالات أن أعراض كلا المرضين تقلُّ عند تقديم أغذية خالية من الجلوتين للمرضى(٣).

والشعير لا يحتوي على هذه المادة.

ويقول الدكتور رامي: (الشعير لا يحتوي على مادة الجلوتين، وهي مادة صمغية يحتوي عليها القمح بوفرة، والجلوتين باللاتينية يعني الصمغ، وقد اكتشف أن سوء امتصاص الطعام الناتج عن مرض السيلياك إنما هو بسبب مادة الجلوتين الموجودة في القمح، ووجد أن أعراض هذا المرض تختفي تماماً باستبعاد مادة الجلوتين من وجبات المريض)(٤).

---

(١) تقنيات الحبوب ص ٦١٩ بتصرف يسير.
(٢) كتاب التغذية الصحية. ترجمة حياة محمد سرارة وآخرون. العلاج بالتلبينة ص ٥٢.
(٣) تقنيات الحبوب ص ٦٢٠.
(٤) مجلة الإعجاز العلمي (١٧) ص ٨، ٩.



### ٢ ـ تقوية جهاز المناعة:

ضعف المناعة عند الإنسان يعدُّ من الأمراض المنتشرة، وهو من أخطر أنواع الأمراض، لأنه بسبب نقص المناعة يسهل لأي مرض التأثير على الجسم وقد يسبب بعضها مضاعفات خطيرة تؤدي إلى وفاة المريض. ولهذا فإنَّ الشعير قد حباه الله مادة (بيتاجلوكان) وهذه المادة قد أثبتت الدراسات التي أجريت على الفئران أنَّ لها أثراً في تنشيط كريات الدم البيضاء.

تقول سحر مصطفى كامل: (وتزداد القيمة الغذائية لحبوب الشعير بزيادة محتواه من الألياف الغذائية خاصة (البيتاجلوكان) والتي تلعب دوراً في خفض كوليسترول الدم)[1].

ويقول الدكتور رامي: (أظهرت الدراسات التجريبية على الحيوانات أن (بيتاجلوكان) وهو أحد مكونات الشعير، ينشط كريات الدم البيضاء. وهي أحد آليات جهاز المناعة الهام لحماية الجسم من أخطار الكائنات الدقيقة الممرضة، والتخلص من السموم والخلايا المصابة. كما وجد أن (البيتاجلوكان) يسرع شفاء النسيج الثالث، ويحفز العناصر الأخرى لجهاز المناعة. وينصح به لأنه بهذا كمكمل غذائي لتحسين جهاز المناعة في جسم الإنسان)[2].

### ٣ ـ ملين ومهدىء للقولون:

يعتبر الشعير من أغنى الحبوب بالألياف غير المنحلة. وهي التي لا تنحل مع الماء داخل الجهاز الهضمي، لكنها تمتصُّ منه كميات كبيرة وتحبسه داخلها فتزيد من كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها مما يسهل ويسرع حركة هذه الكتلة عبر القولون.

---

(١) العلاج بالتلبينة ص ٢٩.

(٢) مجلة الإعجاز العلمي عدد (١٧) ص ٩.

وأهميتها أنها ملينة عرفت منذ القدم، وفي الآونة الأخيرة كان الاهتمام بها أكثر. يقول الدكتور ن.ل.كينت، أ.د.إيفيرز: (كانت الخاصية الملينة للألياف، أو الغذاء الخشن معروفة جيداً منذ مئات السنين (حث الطبيب أبقراط على تناولها حوالي ٤٠٠ سنة قبل الميلاد) ولكن خلال العشرين سنة الماضية انصبَّ الاهتمام عليها بعد الجزم بأن نسبة الألياف العالية في الأغذية الأفريقية قد منعت الإصابة بالعديد من الأمراض المزمنة وغير المعدية لا سيما التي تتعلق بالقناة الهضمية مثل السكر)[١].

يقول الدكتور رامي: (والشعير غنيٌّ بالألياف المنحلة وغير المنحلة، وهذه الأخيرة تمتصُّ كميات كبيرة من الماء وتحبسه داخلها، فتزيد من كتلة الفضلات مع الحفاظ على ليونتها، مما يسهِّل ويسرع هذه الكتلة عبر القولون، وينشط الدورية للأمعاء مما يدعم عملية التخلص من الفضلات)[٢].

كما تعمل الألياف المنحلة باتجاه نفس الهدف، إذ تتخمر هلامات الألياف المنحلة بدرجات متفاوتة بواسطة بكتيريا القولون مما يزيد من كتلة الفضلات، وينشط الأمعاء الغليظة، وبالتالي يسرع ويسهل عملية التخلص من الفضلات، مما يقلِّل بقاء المواد المسرطنة في الأمعاء، بل إنَّ الألياف المنحلة تخفض الكولسترول في الجسم لاحتوائها على مادة بيتاجلوكان.

يقول الدكتور ن.ل.كينت، أ.د.إيفيرز: (وبيتاجلوكان التي تعدُّ مكونات رئيسة للألياف الذائبة هي العناصر الخافضة للكولسترول. ويتمثل دورها في زيادة الكولسترول في الإفرازات البرازية)[٣].

يقول الدكتور رامي: (والتلبينة ملين للأمعاء مهدىء للقولون، مضاد

(١) تقنيات الحبوب ص ٥٨٣.
(٢) مجلة الإعجاز العلمي عدد (١٧) ص٨.
(٣) تقنيات الحبوب ص ٥٢٣.

لسرطان الأمعاء... وهناك أبحاث على أهمية الشعير في التقليل من الإصابة بسرطان القولون، حيث استقرَّ الرأي على أنَّ الشعير يقلِّل من بقاء الفضلات في الأمعاء، مما يقلِّل من بقاء المواد المسرطنة في الأمعاء)[1].

وتقول سحر مصطفى كامل بعد الانتهاء من دراستها الكيميائية الحيوية والتكنولوجية على حبوب الشعير: (كما أنه له ـ أي الشعير ـ فوائد صحية عديدة مثل خفض الكوليسترول وتقليل الإصابة بسرطان القولون...)[2].

ويقول الدكتور ن.ل.كينت أ.د.إيفرز: (قد تحتجز الألياف الذائبة اللزجة الكولسترول، أو أحماض الصفراء في القناة الهضمية، مما يمنع من امتصاصهما ومما يساعد على زيادة طردهما منها، وبصورة بديلة فإن بيتاجلوكانات (B-glocans) قد تتخمر بفعل بكتيريا القولون فتقصر من طول سلسلة الأحماض الدهنية)[3].

وتقول سوسن الكواري: (كما أنَّ لها ـ أي التلبينة ـ دوراً طبياً فريداً حالياً في الوقاية من سرطانات الجهاز الهضمي، وخاصة القولون)[4].

### ٤ ـ له أثر على خفض السكر المرتفع:

مرض السكر من الأمراض المنتشرة والشائعة بين المجتمعات، ولقد أرق هذا المرض كثيراً من المصابين به لما له من آثار على كثير من أجهزة الجسم، ولقد جعل الله في الشعير من المركبات ما له أثر على هذا المرض. فالشعير يحتوي على ألياف غير منحلة وقد سبق الكلام عليها، وألياف منحلة وقد تعرضنا لبعض منافعها. وتحتوي هذه الألياف المنحلة

---

(١) مجلة الإعجاز العلمي عدد (١٧) ص ٨.
(٢) العلاج بالتلبينة ص ٣٧.
(٣) تقنيات الحبوب ص ٥٨٣، ٥٨٤.
(٤) المواصفات الغذائية ص ١٢١.

(القابلة للذوبان) في الشعير على صموغ «بكتينات» تذوب مع الماء لتكون هلامات لزجة تبطىء من عمليتي هضم وامتصاص المواد الغذائية في الأطعمة، فتنظم انسياب هذه المواد في الدم وعلى رأسها السكريات، مما ينظم انسياب السكر في الدم ويمنع ارتفاعه المفاجىء عن طريق الغذاء.

يقول الدكتور ن.ل.كينت، أ.د.إيفيرز: (وعموماً فلقد تبيَّن أن للألياف الغذائية تأثيرات مسكنة على تلك الأمراض لا سيما التي تتعلق بالقناة الهضمية مثل مرض السكر)[١].

ويقول الدكتور رامي: (الشعير ينظم امتصاص السكر إلى الدم مما يحدُّ من ارتفاع السكر المفاجىء لاحتواء أليافه المنحلة القابلة للذوبان على بكتينات تكون مع الماء هلاماً لزجاً يبطىء من هضم وامتصاص النشويات والسكريات، كما أنه قليل السعرات غنيٌّ بالألياف المنحلة وغير المنحلة، مما يقلِّل من الرغبة في تناول الأطعمة السكرية وغيرها، وهذا يساعد على تنظيم نسبة السكر في الدم)[٢].

ولقد أجرى معهد البحوث الزراعية بجامعة ألبرتا بكندا دراسة بعنوان «أهمية الأغذية المحتوية على منتجات الشعير» على صحة مرضى السكر (NIDDM) النوع الثاني غير الوراثي، وكانت النتيجة النهائية من هذا البحث: (توضح أهمية غذاء الشعير وخبز الشعير كوسيلة لزيادة كمية الألياف المطلوبة للجسم القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان، وبالتالي الاستفادة من القيمة الغذائية والفوائد الموضحة سابقاً على المدى البعيد، وهي المتحكمة في نسبة السكر في الدم، وضغط الدم، ونسبة الدهون في الدم، ومعنى هذا أن خبز الشعير ومنتجات الشعير مهمة لصحة مرضى السكر)[٣].

---

(١) تقنيات الحبوب ص ٥٢٣.
(٢) مجلة الإعجاز العلمي عدد (١٧) ص ٨.
(٣) مجلة الإعجاز العلمي عدد (١٧) ص ٨. العلاج بالتلبينة ص ٣٧.



### ٥ ـ تخفض أمراض القلب:

من أسباب مرض القلب الكوليسترول. وقد تقدم أثر الشعير على الكوليسترول في أكثر من موضع. وفي ذلك دلالة على أهمية الشعير لما يحويه من مواد مؤثرة على الكوليسترول مما ينتج عنه انخفاض الإصابة بأعراض مرض القلب وخاصة الناتجة عن الكوليسترول.

(وحيث إن ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم يرتبط بأمراض الأوعية الدموية للقلب، فلقد أصبح دور الألياف التي تخفض نسبة الكوليسترول في الدم مهماً في الأغذية، إذ تنخفض أمراض القلب بنسبة ٢٪ عندما تنخفض نسبة الكوليسترول في البلازما بنسبة ١٪)[١].

### ٦ ـ تساعد المدخنين على التقليل من عدد مرات التدخين:

التلبينة لها أثر في التقليل من عدد مرات التدخين اليومية، وهذا ثبت من خلال التجارب التي أقيمت. وقد خلصت سوسن الكواري في تجربتها إلى أثر التلبينة على المدخنين فتقول: (تم تقديم التلبينة بمعاملاتها المختلفة للأعداد المذكورة سابقاً من الأشخاص من المدخنين والذين يعانون من الأرق، وكانت النتائج الشفوية تشير إلى أن التلبينة كانت تساعد المدخنين على التقليل من عدد مرات التدخين اليومية)[٢].

### ٧ ـ التلبينة تساعد على الاسترخاء وذهاب اضطرابات النوم:

للتلبينة أثر على الجسم في تقليل الاضطرابات في النوم مما يساعد على الاسترخاء في النوم والراحة الجسمية مما له أثر على الجسم في استعادة نشاطه والتمتع بحيويته.

---

(١) تقنيات الحبوب ص ٥٢٣.

(٢) المواصفات الغذائية لبعض الأغذية النباتية ص ١٢٨.

يقول الدكتور رامي: (ويقي - أي الشعير - الاضطرابات في النوم)[(١)].

وتقول سوسن الكواري: (وأيضاً كانت تساعد - أي التلبينة - على استرخاء من يعانون من الأرق وزيادة عدد ساعات نومهم)[(٢)].

## المبحث الثاني

## التلبينة والقيمة الغذائية كما أشارت السنة والعلم الحديث

الشعير من الأغذية الأساسية في العالم لما يحويه من قيمة غذائية عالية، فهو يعدل الذرة والقمح، بل قد يفوقهما من حيث المحتوى البروتيني والمعدني. وقد تقدم معنا أنه استُخدم في عصر النبوة وأنه كان الشائع غذائياً في المجتمع المسلم، فقد استخدم سويقاً، وخبزاً، ومع السلق، وحساءً، وخطيفة، وعصيدة، وهذا يدلُّ على أن الشعير تعددت استخداماته، وهو كما أسلفنا من الأغذية المهمة لقيمته الغذائية العالية.

يقول الدكتور توفيق الحاج: (يعتبر الشعير غذاءً أساسياً في العالم ذا قيمة عالية، يعدل القمح والذرة من حيث محتواه من البروتين، ويفوقهما في محتواه من السكاكر والأدسام والمواد المعدنية والحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والفوسفور والمنجنيز وفي محتواه من فيتامين (B1)، والبيوتين (H)، ويعدلهما تقريباً بالبروتين، ولهذا يصنع منه ما يصنع منهما (خبز، برغل، دقيق...) ويعتقد أن أول خبز صنع من الشعير)[(٣)].

ويقول الدكتور ماهر نعمان: (إنَّ محصول الشعير له قيمة غذائية عالية، حيث من الممكن أن تصل فيه نسبة البروتين أعلى من محاصيل

---

(١) مجلة الإعجاز العلمي عدد (١٧) ص ٩.

(٢) المواصفات الغذائية لبعض الأغذية النباتية ص ١٢٨.

(٣) النبات والطب البديل ص ٢٨٥.



الحبوب الأخرى، وهو أيضاً يحتوي على بعض الألياف التي لها قيمة صحية عالية)[1].

ومقارنة بغيره من الحبوب الأخرى وتفوّقه عليها في كثير من الجوانب الغذائية ينظر جدول (٩، ١٠، ١١، ١٢).

ويعدُّ الشعير من أصلح الأغذية للمريض لسهولة هضمه وخفَّته على المعدة.

يقول أبقراط: (في ماء الشعير عشرة خصال هذه المعدودة... هو أصلح الأغذية في الأمراض الحارة)[2].

ولهذا فإن القيمة الغذائية للتلبينة عالية الجودة فعند التحليل الكيميائي للمكونات الغذائية المستخدمة في تحضير التلبينة على أساس الوزن الرطب (جدول ٢) ظهر أن اللبن البقري يحتوي على (٨٧٪) رطوبة يليها عسل النحل (٢٠٪) ثم الزبدة (١٥,٥٪) وكان أقل المكونات رطوبة الشعير (٨,٢٥٪).

المحتوى من البروتين على أساس الوزن الرطب كان أعلى في الشعير (١٠,٤٠٪) ثم اللبن (٣,٨٢٪) ثم كميات قليلة من كلٍّ من: الزبدة (٠,٦٠٪) وعسل النحل (٠,٣٠٪). في حين كان محتوى الزبدة مرتفعاً في الدهن (٨١,٣٨٪) يليه اللبن البقري (٣,٩٥٪) والشعير (٢,١٠٪) وجاء عسل النحل خلواً من أي محتوى من الدهن الخام. وكان محتوى عسل النحل من المستخلص من الأزوت (السكريات الذائبة) مرتفعاً جداً (٧٩,٥٠٪) يليه الشعير (٧١,٨٪) يليه اللبن البقري (٤,٤٧٪) وجاءت الزبدة خالية من أي سكريات ذائبة[3].

---

(١) الصحيفة الزراعية الصادرة عن الإدارة العامة للثقافة الزراعية بوزارة الزراعة بمصر - يناير/فبراير (١٩٩٠) المجلد ٤٥.

(٢) الطب في الكتاب والسنة ص ١٢٣.

(٣) انظر: المواصفات الغذائية لبعض الأغذية ص ٩٥.

□ التحليل الكيميائي للمكونات الغذائية المستخدمة في تحضير التلبينة على أساس الوزن الرطب (٪).

| العناصر الغذائية ٪ | شعير | لبن بقري | عسل نحل | زبدة |
|---|---|---|---|---|
| رطوبة | ٨,٢٥ | ٨٧,٠٠ | ٢٠,٠٠ | ١٥,٥ |
| بروتين خام | ١٠,٤٠ | ٣,٨٢ | ٠,٣٠ | ٠,٦٠ |
| دهن خام | ٢,١٠ | ٣,٩٥ | - | ٨١,٣٨ |
| ألياف خام | ٥,٧٢ | - | - | - |
| رماد | ٢,٤٥ | ٠,٧٦ | ٠,٢٠ | ٢,٥٢ |
| مستخلص خالٍ من الأزوت | ٧١,٠٨ | ٤,٤٧ | ٧٩,٥٠ | - |

جدول رقم (٢)

ونظراً لتفاوت المكونات المستخدمة في محتواها من الرطوبة، كان من الأجدى إجراء التحليل الكيميائي على أساس الوزن الجاف تماماً، ولذا فالنتائج كما في الجدول (٣) تظهر التحليل الكيميائي للمكونات المستخدمة في عمل التلبينة على أساس الوزن الجاف تماماً، فيها يظهر تفوق اللبن في البروتين الخام (٢٩,٣٨٪) يليه الشعير (١١,٣٤٪)، أما عسل النحل (١,٥٠٪) والزبدة (٠,٧١٪) فكانت تحتوي على كميات قليلة من البروتين، أما نتائج الدهن الخام (المستخلص الأثيري) فكانت عالية جداً في الزبدة (٩٦,٣١٪) يليها اللبن البقري (٣٠,٧٩٪) ثم جاء الشعير فقيراً في المحتوى من الدهون (٢,٢٩٪) أما عسل النحل فكان خالياً من أي دهون.

أما الألياف فكانت في الشعير فقط بنسبة (٦,٢٣٪). . . أما الرماد فكان مرتفعاً في اللبن البقري (٥,٨٥٪) ثم في الزبدة (٢,٩٨٪) ثم الشعير (٢,٦٧٪) ثم عسل النحل (١,٠٠٪) وجاء عسل النحل في المركز الأول في احتوائه على السكريات الذائبة (٩٧,٥٠٪) يليه الشعير (٧٧,٤٧٪) ثم اللبن البقري (٣٤,٣٨٪).





أما الزبدة فهي خالية من السكريات الذائبة، وكان محتواها من الطاقة أعلى، يليها اللبن ثم الشعير ثم عسل النحل.

❑ التحليل الكيميائي للمكونات الغذائية المستخدمة في تحضير التلبينة على أساس الوزن الجاف تماماً (٪).

| العناصر الغذائية ٪ | شعير | لبن بقري | عسل نحل | زبدة |
|---|---|---|---|---|
| بروتين خام | ١١,٣٤ | ٢٩,٣٨ | ١,٥ | ٠,٧١ |
| دهن خام | ٢,٢٩ | ٣٠,٢٩ | - | ٩٦,٣١ |
| ألياف خام | ٦,٢٣ | - | - | - |
| رماد | ٢,٦٧ | ٥,٨٥ | ١,٠٠ | ٢,٨٩ |
| مستخلص خالٍ من الأزوت | ٧٧,٤٧ | ٣٤,٣٨ | ٩٧,٥٠ | - |
| الطاقة الكلية (كالوري/جرام) | ٤,٠٤ | ٥,٨٩ | ٣,٣٦ | ٨,٩٥ |

جدول رقم (٣)

وعند طحن الشعير وفصل النخالة عن الدقيق يظهر كما في جدول (٤) التحليل الكيميائي لكل من الشعير المطحون ودقيق الشعير ونخالة الشعير على أساس الوزن الرطب. والنتائج أوضحت أن المحتوى الرطوبي كان مرتفعاً في النخالة (١٠,٣٩٪) عن دقيق الشعير (٩,٦٤٪) عن الشعير المطحون (٨,٢٥٪) على التوالي، وكانت النخالة أغنى من الشعير الكامل المطحون، أو الدقيق الشعير في محتوياتها من البروتين الخام (١٧,٣١٪) مقابل (١٠,٤٠٪) و(٩,٣٦٪) على التوالي، والدهن الخام (٤,٦٥٪) مقابل (٢,٢٩٪) (١,٢٦٪) على التوالي. والألياف الخام (١٢٪) مقابل (٥,٧٢٪) (٢,٢٨٪) على التوالي، والرماد (٥,١٧٪) مقابل (٢,٤٥٪) (٩٨٪) على التوالي، في حين كان دقيق الشعير أعلى في المستخلص الخالي من الأزوت في كلٍّ من الشعير المطحون الكامل والنخالة وتحليل المكونات نفسها السابقة على أساس الوزن الجاف تماماً (جدول ٥).

❑ أثر عملية طحن ونخل الشعير على التحليل الكيميائي للمكونات المستخلصة (على أساس الوزن الرطب).

| العناصر الغذائية ٪ | شعير مطحون | دقيق شعير | نخالة شعير |
|---|---|---|---|
| رطوبة | ٨,٢٥ | ٩,٦٤ | ١٠,٣٩ |
| بروتين خام | ١٠,٤٠ | ٩,٣٦ | ١٧,٣١ |
| دهن خام | ٢,٢٩ | ١,٢٦ | ٤,٦٥ |
| ألياف خام | ٥,٧٢ | ٢,٢٨ | ١٢,٠٠ |
| رماد | ٢,٤٥ | ٠,٩٨ | ٥,١٧ |
| مستخلص خالٍ من الأزوت | ٧١,٠٨ | ٧٦,٤٨ | ٥٠,٤٨ |

جدول رقم (٤)

❑ أثر عملية طحن ونخل الشعير على التحليل الكيميائي للمشتقات الناتجة (على أساس الوزن الجاف).

| العناصر الغذائية ٪ | شعير مطحون | دقيق شعير | نخالة شعير |
|---|---|---|---|
| بروتين خام | ١١,٣٤ | ١٠,٣٦ | ١٩,٣٢ |
| دهن خام | ٢,٥٠ | ١,٣٩ | ٥,١٩ |
| ألياف خام | ٦,٢٣ | ٢,٥٢ | ١٣,٣٩ |
| رماد | ٢,٦٧ | ١,٠٩ | ٥,٧٧ |
| مستخلص خالٍ من الأزوت | ٧٧,٢٦ | ٨٤,٦٤ | ٥٦,٣٣ |

جدول رقم (٥)[١]

وأثبتت الباحثة الكواري: أن القيم الغذائية للشعير الكامل كانت أفضل من دقيق الشعير[٢].

---

(١) المواصفات الغذائية لبعض الأطعمة ص ١٠٠ وما بعدها، مع تصرف يسير، كل قيمة من التحليل عبارة عن متوسط عينتين.

(٢) المصدر السابق ص ١٠٤، ١٠٦، ١٢٤.

وتقول: (نتائج التحليل الكيميائي للخامات المستخدمة في تحضير التلبينة أظهرت أن الشعير يحتوي على جميع العناصر الغذائية بالإضافة إلى الألياف الخام التي تساعد على تنظيم مرور الكتلة الغذائية في القناة الهضمية وإعطاء الإحساس بالشبع)[١].

*فائدة:* قال ابن وحشية: (لو تركت في الشعير عنباً بعناقيده لم يتغير وأكل في كل يوم عنباً طرياً كأنه قطف من كرمة)[٢].

## المبحث الثالث
## كيفية تحضير التلبينة

ذكر العلماء عدة كيفيات لتحضير التلبينة، من هذه الكيفيات:

### أ ـ أن يُطبخ دقيق الشعير بنخالته:

قال ابن قيم الجوزية: (إذا شئت أن تعرف فضل التلبينة، فاعرف فضل ماء الشعير، بل هي ماء الشعير لهم، فإنها حساء متخذ من دقيق الشعير بنخالته، والفرق بينها وبين ماء الشعير أنه يطبخ صحاحاً، والتلبينة تطبخ منه مطحوناً)[٣].

### ٢ ـ دقيق من شعير يجعل فيه عسل، أو لبن:

قال ابن حجر: (قال الأصمعي: هي حساء يعمل من دقيق أو نخالة ويجعل فيه عسلاً. قال غيره: لبن)[٤].

---

(١) المواصفات الغذائية لبعض الأطعمة ص ١٢١.
(٢) قاموس الغذاء والتداوي بالنبات ص ٣٢٨ عن كتاب الفلاحة لابن وحشية.
(٣) زاد المعاد (٤/١٢٠).
(٤) فتح الباري (١٠/١٤٦).

## ٣ ـ أن تحضر من دقيق ويضاف له شيء من دهن، أو زيت:

يقول أبو عبدالله القاسمي المعروف بابن الحاج (ت ٧٣٧هـ): (وصفتها أن تكون خفيفة كأنها الماء، إلا أنها بيضاء لأجل الدقيق الذي يعمل فيها، ويجعل فيها شيء من الملح قدر قوامها، ولا بأس أن يجعل شيء من الزيت، أو الشيرج، أو غيرهما من الأدهان، ثم يوقد عليها حتى تنضج)[1].

وتقول سوسن الكواري: (يتم غلي الماء أو اللبن في إناء من الصاج المجلفن، ويتم إضافة الشعير (مطحون أو حصى) تدريجياً مع التقليب المستمر إلى أن ينضج الشعير، يحلى بالعسل بعد نضج الشعير)[2].

ويتم تحضير التلبينة من الماء ودقيق الشعير مع نخالة تضاف إلى الماء أو شعير مطحون بنخالته يضاف إليه عسل وماء، أو شعير مطحون بنخالته مع لبن، أو شعير حصى ـ أي حب ـ يطبخ في ماء، أو شعير مطحون بنخالته مع لبن وعسل، أو يستخدم دقيق الشعير دون النخالة، ويكون ذلك بكيفية الشعير مع نخالته، إلا أنه قد تستخدم في بعض الحالات مع الدقيق الماء، ودهن حيواني، وقد تستخدم النخالة دون الدقيق.

ويكون النخالة والماء، أو النخالة والعسل والماء، أو النخالة واللبن أو النخالة واللبن والعسل.

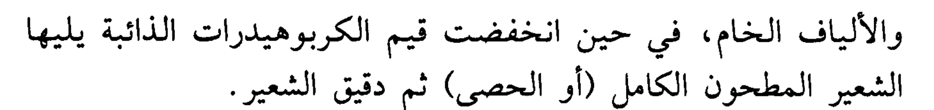
وعند إجراء التجارب على ما سبق فقد وجدت الباحثة الكواري عدة فوارق:

١ ـ أن استخدام النخالة بدلاً من الشعير الكامل أو دقيق الشعير أدى إلى زيادة محتوى الحساء من البروتين الخام والدهن الخام والرماد

(١) المدخل لابن الحاج (٣/٢٧٤).

(٢) المواصفات الغذائية والطبية لبعض الأغذية النباتية ص ٩٥.





والألياف الخام، في حين انخفضت قيم الكربوهيدرات الذائبة يليها الشعير المطحون الكامل (أو الحصى) ثم دقيق الشعير.

٢ - إضافة اللبن محل الماء حسَّن كثيراً من القيم الغذائية للتلبينة بالنسبة لزيادة محتواها من المادة الجافة والبروتين الخام، والدهن الخام، والرماد والسكريات الذائبة.

٣ - إضافة عسل النحل لم يُحدث تغيراً كبيراً في نتائج التحاليل الكيماوية إلا في إحداث زيادة في المستخلص الخالي من الأزوت.

٤ - إضافة الزبدة لم تحدث تغيراً في التحاليل الكيماوية إلا في إحداث زيادة في الدهن الخام(١).

وقد قامت الباحثة بتقييم جودة التلبينة المحضرة بطريقة مختلفة، وجدول (١٢) يوضح نتائج الحكم على صفات جودة التلبينة التي أجريت على (٢٥) حالة لكل صفة من الصفات.

وتشير النتائج إلى جودة التلبينة المحتوية على دقيق الشعير، وأن التحلية بعسل النحل قد حسَّنت كثيراً وبفروق معنوية.

ولقد توصلت إلى أفضل ثلاث معاملات من ناحية الجودة على النحو التالي:

**المرتبة الأولى:** دقيق شعير مطبوخ في الماء ومحلًّى بعسل النحل.

**المرتبة الثانية:** دقيق الشعير مطبوخ في الماء بدون تحلية.

**المرتبة الثالثة:** دقيق شعير مطبوخ في اللبن ومحلًّى بعسل النحل(٢).

وهذه النتائج بنسبة الجودة الغذائية والتي روعي فيها المظهر، والتقبل

---

(١) المواصفات الغذائية لبعض الأطعمة ص ١٠٦.

(٢) المصدر السابق ص ١٣٠.

العام، والقوام، والرائحة، وهذا بلا شك في أنها سوف تتوصل في هذه الدراسة المهمة إلى هذه النتائج، أما من حيث الشمولية للفوائد الغذائية كما أسلفنا، والطبية، فإنها تكون عندما تكون النخالة جزءاً من التلبينة.

والله أعلم وصلّى الله وسلّم على سيِّد المرسلين.

## المبحث الرابع
## جداول التحليلات الكيميائية للشعير

وبعد هذا التطواف حول أهمية التلبينة وما لها من آثار طبية ثبتت بالتجارب العلمية، فقد وضعت نتائجها في جداول. من هذه الجداول ما قام به معهد البحوث الزراعية بجامعة ألبرتا بكندا، وكان عنوان البحث: «**أهمية المنتجات المحتوية على منتجات الشعير على صحة مرضى السكر..**»[(١)].

| المادة المغذية | Nutrients | Units | Value per 100 grams of edible portion | Sample Count | Error |
|---|---|---|---|---|---|
| | Proximates | | | | |
| ماء | Water | g | ٩,٤٤٠ | ٧ | ٠,٥٥٤ |
| طاقة | Energy | Kcal | ٣٥٤,٠٠٠ | ٠ | ٠,٠٠٠ |
| طاقة | Energy | Kj | ١٤٨١,٠٠٠ | ٠ | ٠,٠٠٠ |
| بروتين | Protein | G | ١٢,٤٨٠ | ١٢ | ٠,٥٧٤ |
| دهون | Total Lipid (fat) | G | ٢,٣٠٠ | ٦ | ٠,٢٥٣ |
| كاربوهيدرات | Carbohydrate, by difference | G | ٧٣,٤٨٠ | ٠ | ٠,٠٠٠ |
| ألياف | Fiber, total dietary | G | ١٧,٣٠٠ | ٠ | ٠,٠٠٠ |

(١) انظر: مجلة الإعجاز العلمي عدد (١٧) ص ٧، والعلاج بالتلبينة ص ٥٨، ٥٩.

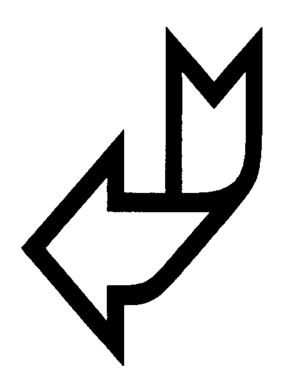


| المادة المغذية | Nutrients | Units | Value per 100 grams of edible portion | Sample Count | Error |
|---|---|---|---|---|---|
| رماد | Ash | G | ٢,٢٩٠ | ١٤ | ٠,٠٧٧ |
| معادن | Minerais | | | | |
| كالسيوم | Calcium, Ca | mg | ٣٣,٠٠٠ | ١٦ | ١,٧٧٣ |
| حديد | Iron, Fe | mg | ٣,٦٠٠ | ١٩ | ٠,١٥٤ |
| ماغنيسيوم | Magnesium, Mg | mg | ١٣٣,٠٠٠ | ١٦ | ٣,٥٧١ |
| فسفور | Phosphorus, P | mg | ٢٦٤,٠٠٠ | ٩ | ٢٤,٧٩٩ |
| بوتاسيوم | Potassium, K | mg | ٤٥٢,٠٠٠ | ١٦ | ٨,٩٦٢ |
| صوديوم | Sodium, Na | mg | ١٢,٠٠٠ | ١٥ | ١,٢٤١ |
| زنك | Zinc, Zn | mg | ٢,٧٧٠ | ٢٨ | ٠,٠٨١ |
| نحاس | Copper,Cu | mg | ٠,٤٩٨ | ٢٥ | ٠,٠٢١ |
| منجنيز | Manganese, Mn | mg | ١,٩٤٣ | ٢١ | ٠,١٤٩ |
| فيتامين | Vitamin | | | | |
| فيتامين سي | Vitamin C, ascorbic acid | mg | ٠,٠٠٠ | ٠ | ٠,٠٠٠ |
| ثيامين | Thiamin | mg | ٠,٦٤٦ | ٢ | ٠,٤٢٨ |
| ريبوفلافين | Riboflavin | mg | ٠,٢٨٥ | ٢ | ٠,٠٢١ |
| نياسين | Niacin | mg | ٠,٦٠٤ | ٠ | ٠,٠٠٠ |
| | Pantothenic acid | mg | ٠,٢٨٢ | ٠ | ٠,٠٠٠ |
| فيتامين ب٦ | Vitamin B6 | mg | ٠,٣١٨ | ٣ | ٠,٠٣٧ |
| حمض الفوليك | Folate | mcg | ١٩,٠٠٠ | ٦ | ١,٨٤٧ |
| فيتامين ب١٢ | Vitamin B12 | mcg | ٠,٠٠٠ | ٠ | ٠,٠٠٠ |
| | Vitamin A, IU | IU | ٢٢,٠٠٠ | ٠ | ٠,٠٠٠ |
| | Vitamin A, RE | Mcg-RE | ٢,٠٠٠ | ٠ | ٠,٠٠٠ |

| المادة المغذية | Nutrients | Units | Value per 100 grams of edible portion | Sample Count | Error |
|---|---|---|---|---|---|
| | Vitamin E | Mg-ATE | ٠,٦٠٠ | ٠ | ٠,٠٠٠ |
| دهون | Lipids | | | | |
| دهون مشبعة | Fatty acids, saturated | G | ٠,٤٨٢ | ٠ | ٠,٠٠٠ |
| | ١٢,٠ | G | ٠,٠٠٦ | ٢٩٩ | ٠,٠٠٠ |
| | ١٤,٠ | G | ٠,٠١١ | ٢٩٩ | ٠,٠٠٠ |
| | ١٦,٠ | G | ٠,٤١١ | ٢٩٩ | ٠,٠٠٠ |
| | ١٨,٠ | G | ٠,٠١٧ | ٢٩٩ | ٠,٠٠٠ |
| | Rated Fatty Acids, monounsatu | g | ٠,٢٩٥ | ٠ | ٠,٠٠٠ |
| | ١٦:١ | g | ٠,٠٠٦ | ٢٩٩ | ٠,٠٠٠ |
| | ١٨:١ | g | ٠,٢٤١ | ٢٩٩ | ٠,٠٠٠ |
| أحماض دهنية | Fatty acids, Polyunsaturated | g | ١,١٠٨ | ٠ | ٠,٠٠٠ |
| | ١٨:٢ | g | ٠,٩٩٩ | ٢٩٩ | ٠,٠٠٠ |
| | ١٨:٣ | G | ٠,١١٠ | ٢٩٩ | ٠,٠٠٠ |
| كوليسترول | Cholesterol | Mg | ٠,٠٠٠ | ٠ | ٠,٠٠٠ |
| أحماض أمينية | Amino acids | g | | | |
| تريبتوفان | Tryptophan | g | ٠,٢٠٨ | ٢٨ | ٠,٠٠٠ |
| ثريونين | Threonine | g | ٠,٤٢٤ | ٦٠ | ٠,٠٠٠ |
| إيسوليوسين | Isoleucine | g | ٠,٤٥٦ | ٦٠ | ٠,٠٠٠ |
| لايسين | Leucine | g | ٠,٨٤٨ | ٦٠ | ٠,٠٠٠ |
| | Lysine | g | ٠,٤٦٥ | ٦٥ | ٠,٠٠٠ |

| المادة المغذية | Nutrients | Units | Value per 100 grams of edible portion | Sample Count | Error |
|---|---|---|---|---|---|
| | Methionine | g | ٠,٢٤٠ | ٦١ | ٠,٠٠٠ |
| | Cystine | g | ٠,٢٧٦ | ٣٨ | ٠,٠٠٠ |
| | Phenylalanine | g | ٠,٧٠٠ | ٦٠ | ٠,٠٠٠ |
| تايروسين | Tyrosine | g | ٠,٣٥٨ | ٥٨ | ٠,٠٠٠ |
| | Valine | g | ٠,٦١٢ | ٦٠ | ٠,٠٠٠ |
| | Arginine | g | ٠,٦٢٥ | ٦٠ | ٠,٠٠٠ |
| | Histidine | g | ٠,٢٨١ | ٦٠ | ٠,٠٠٠ |
| | Alanine | g | ٠,٤٨٦ | ٥٨ | ٠,٠٠٠ |
| | Aspartic acid | g | ٠,٧٧٩ | ٥٨ | ٠,٠٠٠ |
| | Glutamic acid | g | ٣,٢٦١ | ٥٨ | ٠,٠٠٠ |
| | Glycine | g | ٠,٤٥٢ | ٥٨ | ٠,٠٠٠ |
| | Praline | g | ١,٤٨٤ | ٥٨ | ٠,٠٠٠ |
| | Serine | g | ٠,٥٢٧ | ٥٤ | ٠,٠٠٠ |

جدول (٦)



## المكونات الكيماوية للحبوب مقارنة بالشعير وتميزه في كثير منها:

❑ التركيب المعدني للحبوب (ملجم/١٠٠ جرام مادة جافة). ومن خلاله يتبين تفوق الشعير في كثير من الجوانب الطبية والغذائية [عن كتاب التقنيات ص ١٦١].

| أرز | | | | | شوفان | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبيض | بني | كامل | ترتيكالي | شيلم | جريش | كامل | شعير | قمح | العناصر |
| | | | | | | | | | الكبيرة |
| ١٢ | ٢٢ | ١٥ | ٣٧ | ٤٩ | ٥٨ | ٦٤ | ٥٢ | ٨٤ | Ca |
| ١٩ | - | ١٥ | - | ٣٦ | ٧٣ | ٨٢ | ١٣٧ | ٦١ | Ci |
| ١٠٠ | ٢٥٧ | ٢١٦ | ٤٨٥ | ٥٢٤ | ٣٧٦ | ٤٥٠ | ٥٣٤ | ٤٤١ | K |
| ٣١ | ١٨٧ | ١١٨ | ١٤٧ | ١٣٨ | ١١٨ | ١٣٨ | ١٤٥ | ١٥٢ | Mg |
| ٦ | ٨ | ٣٠ | ٩ | ١٠ | ٢٤ | ٢٨ | ٤٩ | ٤ | Na |
| ١١٦ | ٣١٥ | ٢٦٠ | ٤٨٧ | ٤٢٨ | ٤١٤ | ٣٨٥ | ٣٥٦ | ٣٨٧ | P |
| ٨٨ | - | - | - | ١٦٥ | ٢٠٠ | ١٧٨ | ٢٤٠ | ١٧٦ | S |
| ١٠ | ٧٠ | ٢٠٤٧ | - | ٦ | ٢٨ | ٦٣٩ | ٤٢٠ | ١٠ | Si |
| | | | | | | | | | الصغيرة |
| ٠,٢ | ٠,٤ | ٠,٤ | ٠,٨ | ٠,٧ | ٠,٤ | ٠,٥ | ٠,٧ | ٠,٦ | Cu |
| ٠,٩ | ١,٩ | ٢,٨ | ٦,٥ | ٤,٤ | ٤,٣ | ٦,٢ | ٤,٦ | ٤,٦ | Fe |
| ١,٢ | ٢,٤ | ٢,٢ | ٤,٢ | ٢,٥ | ٤,٠ | ٤,٩ | ٢,٠ | ٤,٠ | Mn |
| ١,٠ | ١,٨ | ١,٨ | ٣,٣ | ٢,٠ | ٥,١ | ٣,٠ | ٣,١ | ٣,٣ | Zn |
| | | | | | | | | | آثار |
| - | - | ٠,٠٢ | - | - | - | - | ٠,٠٠٥ | ٠,٠٥ | Ag |
| - | - | ٠,٩ | - | ٠,٥٦ | ٠,٦ | ٠,٦ | ٠,٦٧ | ٠,٤ | Ai |
| - | - | ٠,٠٠٧ | - | ٠,٠١ | - | ٠,٠٣ | ١,٠١ | ١,٠١ | As |

| أرز | | | | | شوفان | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبيض | بني | كامل | ترتيكالي | شيلم | جريش | كامل | شعير | قمح | العناصر الصغيرة |
| - | - | ٠,١٤ | - | ٠,٣ | ٠,٠٨ | ٠,١٦ | ٠,٢ | ٠,٤ | B |
| - | - | ١,٢ | - | - | ٠,٠٠٨ | ٠,٤ | ٠,٥ | ٠,٧ | Ba |
| - | - | ٠,١ | ٣,٣ | ٠,١٩ | - | ٠,٣ | ٠,٥٥ | ٠,٤ | Br |
| - | - | - | - | ٠,٠٠١ | - | ٠,٠٢ | ٠,٠٠٩ | ٠,٠١ | Cd |

**جدول رقم (٧)**

❑ تابع التركيب المعدني للحبوب (ملجم/١٠٠ جرام مادة جافة) [تقنيات الحبوب ص ١٦٢].

| أرز | | | | | شوفان | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبيض | بني | كامل | ترتيكالي | شيلم | جريش | كامل | شعير | قمح | العناصر الكبيرة |
| ٠,٠٠٦ | ٠,٠٠٧ | ٠,٠٠٧ | - | ٠,٠١ | ٠,٠٢ | ٠,٠٠٦ | ٠,٠٠٤ | ٠,٠٠٥ | Co |
| ٠,٠٠٣ | - | ٠,٠٦ | - | - | - | ٠,٠١ | ٠,٠١ | ٠,٠١ | CR |
| ٠,٠٤ | - | ٠,٠٧ | - | ٠,١ | ٠,٠٤ | ٠,٠٤ | ٠,١٥ | ٠,١١ | F |
| - | - | ٠,٠٠١ | - | - | - | - | ٠,٠٠٣ | ٠,٠٠٥ | Hg |
| ٠,٠٠٢ | ٠,٠٠٢ | - | - | ٠,٠٠٤ | ٠,٠٦ | ٠,٠٠٧ | ٠,٠٠٧ | ٠,٠٠٨ | I |
| - | - | ٠,٥ | - | ٠,٠١٧ | - | ٠,٠٥ | - | ٠,٠٥ | Li |
| - | - | ٠,٠٧ | - | ٠,٠٣ | - | ٠,٠٤ | ٠,٠٤ | ٠,٠٤ | Mo |
| ٠,٠٢ | ٠,١ | ٠,٠٨ | - | ٠,١٨ | - | ٠,١٥ | ٠,٠٢ | ٠,٠٣ | Ni |
| - | - | ٠,٠٠٣ | - | ٠,٠٢ | - | ٠,٠٨ | ٠,٠٧ | ٠,٠٨ | Pb |
| - | - | ٠,٤ | ٠,٣ | - | - | - | - | - | Rb |
| - | - | ٠,٠٥ | - | - | - | - | - | - | Sb |

| أرز | | | | | شوفان | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| أبيض | بني | كامل | ترتيكالي | شيلم | جريش | كامل | شعير | قمح | العناصر الكبيرة |
| - | - | ٠,٠٠٥ | - | - | - | - | - | - | Sc |
| ٠,٠٣ | ٠,٠٤ | ٠,٠١ | - | ٠,٢٣ | ٠,٠١ | ٠,٢ | ٠,٢١ | ٠,٠٥ | Se |
| ٠,٠٣ | - | ٠,٠٣ | - | ٠,١٩ | - | ٠,٢١ | ٠,٠٦٥ | ٠,٣ | Sn |
| - | - | ٠,٠٢ | ٠,٥ | - | - | ٠,٢١ | ٠,٢ | ٠,١ | Sr |
| - | - | ١,٤ | - | ٠,٠٨ | - | ٠,٢ | ٠,١ | ٠,١٥ | Ti |
| - | - | ٠,٠١ | - | - | - | ٠,١ | ٠,٠٠٥ | ٠,٠٠٧ | V |
| - | - | ٠,٠٠٧ | - | - | - | - | - | - | Zr |
| ٠,٦ | ١,٨ | ٧,٢ | ٢,١ | ٢,٢ | ٢,١ | ٢,٩ | ٣,١ | ١,٩ | ٪ رماد |

## جدول رقم (٨)

❑ جدول محتويات الأحماض الأمينية لمحاصيل الحبوب (جم حمض أميني/١٦ نتروجين) فيه مقارنة الشعير بغيره من الحبوب [تقنيات الحبوب ص ٥٨١].

| الحمض الأميني | قمح | ترتيكالي | شيلم | شعير | شوفان | أرز |
|---|---|---|---|---|---|---|
| أساسي | | | | | | |
| أيزليوسين | ٣,٨ | ٤,١ | ٣,٦ | ٣٨ | ٤,٢ | ٣,٩ |
| ليوسين | ٦,٧ | ٦,٧ | ٦,٠ | ٦,٩ | ٧,٢ | ٨,٠ |
| لايسين | ٢,٣ | ٣,٠ | ٢,٩ | ٣,٥ | ٣,٧ | ٣,٧ |
| مثيونين | ١,٧ | ١,٩ | ١,٢ | ١,٦ | ١,٨ | ٢,٤ |
| فينيل ألانين | ٤,٨ | ٤,٨ | ٤,٥ | ٥,١ | ٤,٩ | ٥,٢ |
| ثريونين | ٢,٨ | ٣,١ | ٣,٣ | ٣,٥ | ٣,٣ | ٤,١ |
| تربتوفان | ١,٥ | ١,٦ | ١,٢ | ١,٤ | ١,٦ | ١,٤ |
| فالين | ٤,٤ | ٥,٠ | ٤,٩ | ٥,٤ | ٥,٦ | ٥,٧ |

| الحمض الأميني | قمح | ترتيكالي | شيلم | شعير | شوفان | أرز |
|---|---|---|---|---|---|---|
| غير أساسي | | | | | | |
| سيستيئين/سيستين | ٢,٦ | ٢,٨ | ٢,٣ | ٢,٥ | ٣,٣ | ١,١ |
| تيروسين | ٢,٧ | ٢,٣ | ١,٩ | ٢,٥ | ٣,٠ | ٣,٣ |
| ألانين | ٣,٣ | ٣,٦ | ٣,٧ | ٤,١ | ٤,٦ | ٦,٠ |
| أرجنين | ٤,٠ | ٤,٩ | ٤,٢ | ٤,٤ | ٦,٦ | ٧,٧ |
| حمض أسبارتيك | ٤,٧ | ٥,٩ | ٦,٥ | ٦,١ | ٧,٨ | ١٠,٤ |
| حمض جلوتاميك | ٣٣,١ | ٣٠,٩ | ٢٧,٥ | ٢٤,٥ | ٢١,٠ | ٢٠,٤ |
| جلايسين | ٣,٧ | ٣,٩ | ٣,٦ | ٤,٢ | ٤,٨ | ٥,٠ |
| هستيدين | ٢,٢ | ٢,٥ | ٢,١ | ٢,١ | ٢,٢ | ٢,٣ |
| برولين | ١١,١ | ١٠,٧ | ١٠,٤ | ١٠,٩ | ٤,٧ | ٤,٨ |
| سيرين | ٥,٠ | ٤,٦ | ٤,٣ | ٤,٢ | ٤,٨ | ٥,٢ |
| بروتين | ١٦,٣ | ١٢,١ | ١٧,٨ | ١٤,٥ | ١٧,٩ | ١١,١ |

جدول رقم (٩)

❑ محتويات محاصيل القمح والشعير من فيتامين «ب» (ميكروجرام/جم) [تقنيات الحبوب ص ٥٩٢].

| الحبوب | بيوتين | حمض بانتوثينيك | نياسين | ريبوفلافين | ثيامين |
|---|---|---|---|---|---|
| قمح | | | | | |
| صلب | ٠,١ | ١٠ | ٥٤ | ١,٣ | ٤,٣ |
| طري | ٠,١ | ١٠ | ٤٥ | ١,١ | ٣,٤ |
| شعير | ٠,١٣ | ٥,٧ | ٧٢ | ١,٥ | ٤,٤ |

جدول رقم (١٠)

❑ تقنيات الحبوب ص ٥٩٢.

| الحبوب | P ـ حمض أمينوبترويك | إنوسيتول | كولين | حمض فوليك | بيرويدوكسين |
|---|---|---|---|---|---|
| قمح | | | | | |
| صلب | ٢,٤ | ٢٨٠٠ | ١١٠٠ | ٠,٥ | ٤,٥ |
| طري | ٢,٤ | ٢٨٠٠ | ١١٠٠ | ٠,٥ | ٤,٥ |
| شعير | ٠,٥ | ٢٥٠٠ | ١٠٠٠ | ٠,٤ | ٤,٤ |

**جدول رقم (١١)**

❑ جدول تركيب الأحماض الدهنية لدهنيات الشعير [عن كتاب تقنيات الحبوب ص ٥٨٧].

| المادة | غير مشبعة | | | مشبعة | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | لينولينيك C١٨,٣٪ | لينوليك C١٨,٢٪ | أوليك C١٨,١٪ | ستياريك C١٨,٠٪ | بالميتيك C١٦,٠٪ | ميريستيك C١٨,٠٪ |
| ٦ ـ صفوف | ٢٣,١ | ٣٣,١ | ١٩,٩ | ١٢,٦ | ٧,٧ | ٣,٣ |
| ٢ ـ صفوف | ٤,١ | ٥٢,٣ | ٢٨,٠ | ٣,١ | ١١,٥ | ١,٠ |

**جدول رقم (١٢)**

❑ ملخص لنتائج الحكم على جودة التلبينة المحضرة بطرق مختلفة.

| رقم المعاملة | الصفة | | | | المجموع | المتوسط | الترتيب النهائي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | المظهر | التقبل العام | القوام | الرائحة | | | |
| **التجربة الأولى:** | | | | | | | |
| ١ ـ شعير مطحون بنخالته + ماء | ١٣ | ١١ | ١٠ | ١٣ | ٤٧ | ١١,٧٥ | ١٣ |
| ٢ ـ شعير مطحون بنخالته + عسل + ماء | ١١ | ٦ | ٦ | ٨ | ٣١ | ٧,٧٥ | ٨ |
| ٣ ـ شعير مطحون بنخالته + لبن + (ماء عند اللزوم) | ٥ | ١٠ | ١٣ | ١٢ | ٤٠ | ١٠,٠٠ | ١٠ |



| رقم المعاملة | الصفة | | | | المجموع | المتوسط | الترتيب النهائي |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | المظهر | التقبل العام | القوام | الرائحة | | | |
| تابع التجربة الأولى: | | | | | | | |
| ٤ ـ شعير حصى + ماء | ٧ | ٩ | ٨ | ٧ | ٣١ | ٧,٧٥ | ٨ مكرر |
| ٥ ـ شعير مطحون بنخالته + لبن + عسل | ٢ | ٣ | ٣ | ٥ | ١٣ | ٣,٢٥ | ٤ |
| التجربة الثانية: | | | | | | | |
| ٦ ـ شعير مطحون (دقيق) + ماء | ٤ | ٤ | ٢ | ٢ | ١٢ | ٣,٠٠ | ٢ |
| ٧ ـ دقيق + عسل + ماء | ١ | ١ | ١ | ١ | ٤ | ١,٠٠ | ١ |
| ٨ ـ دقيق + لبن | ١٤ | ١٤ | ١٤ | ١٤ | ٥٦ | ١٤,٠٠ | ١٤ |
| ٩ ـ دقيق + لبن + عسل | ٣ | ٢ | ٤ | ٣ | ١٢ | ٣,٠٠ | ٢ مكرر |
| ١٠ ـ دقيق + ماء + دهن حيواني | ٨ | ٧ | ٧ | ٤ | ٢٦ | ٦,٥ | ٥ |
| التجربة الثالثة: | | | | | | | |
| ١١ ـ نخالة + ماء | ٩ | ١٣ | ١٢ | ١٠ | ٤٤ | ١١,٠٠ | ١١ |
| ١٢ ـ نخالة + عسل + ماء | ١٠ | ٥ | ٩ | ٦ | ٣٠ | ٧,٥٠ | ٧ |
| ١٣ ـ نخالة + لبن | ١٢ | ١٢ | ١١ | ١١ | ٤٦ | ١١,٥٠ | ١٢ |
| ١٤ ـ نخالة + لبن + عسل | ٦ | ٦ | ٥ | ٩ | ٢٨ | ٧,٠٠ | ٦ |

جدول (١٣)



# الخاتمة

الحمد لله والصلاة والسلام على سيد المرسلين، وعلى آله وصحبه وسلَّم تسليماً كثيراً... *أما بعد:*

فإني في بحث *«التلبينة دواء وغذاء إعجاز طبي نبوي»* قد توصلت إلى نتائج عدة، منها:

١ - سبق السنة إلى الإرشاد إلى حقائق علمية دقيقة لم يتوصل إليها العلم الحديث إلا بعد عناء ومشقة، وجهد بشري كبير، وكانت إشارة السنة بعبارة نبوية.

٢ - أهمية الطب البديل في علاج كثير من الأمراض عن طريق التداوي بالأغذية.

٣ - الآثار الفعالة للتلبينة على كثير من أمراض العصر.

٤ - التلبينة لها أثر فعال على الاكتئاب (الحزن) لما لها من أثر على الموصلات العصبية لما تحويه من عناصر مثل البوتاسيوم، والمغنيسيوم، ومضادات الأكسدة، والميلاتونين، وبعض عناصر فيتامين (ب) المركب، والسيراتونين؛ لأنه خلل كيميائي يؤثر على الموصلات العصبية مما يسبب الاكتئاب، فهي مُجِمَّة للفؤاد وتذهب ببعض الحزن.

٥ - أثرها على خفض الكوليسترول بسبب احتوائها على الفيتامين (E) والذي يعدُّ من أشهر مضادات الأكسدة، والبيتاكلوجان التي تتحد مع الكولسترول الزائد مما يقلل وصوله إلى الدم، ولاحتوائه على البوتاسيوم الذي يقوم بمعادلة الصوديوم مما يقلِّل من خطره. ولما لها





من أثر في إدرار البول الذي يخفض الضغط الدموي بخروج الصوديوم عن طريق التبول، فهي علاج لضغط الدم المرتفع.

٦ - أثر التلبينة في غسل المعدة فهي تعمل على جلي ما يكون في المعدة من أخلاط وفي القولون بإزالة ما فيه عن طريق الألياف المنحلة وغير المنحلة التي تقوم بتسريع عملية إخراج الفضلات فتمنع الإصابة بسرطان القولون.

٧ - لها أثر في تقوية جهاز المناعة لاحتوائها على الألياف التي ضمن عناصرها البيتاجلوكان التي تعمل على تنشيط كريات الدم البيضاء.

٨ - لها أثر على خفض السكر في الدم لاحتوائها على ألياف تحتوي بكتينات تذوب في الماء لتكون هلامات لزجة تبطىء عمليتي هضم وامتصاص المواد الغذائية في الأطعمة فتنظم انسياب هذه المواد في الدم وعلى رأسها السكريات.

٩ - القيمة الغذائية التي تحويها التلبينة مع ما تحويه من قيمة طبية.

١٠ - تعدُّد طرق عمل التلبينة وسهولة ذلك.

*وفي الختام*.. أسأل الله أن يجعل هذا العمل خالصاً لوجهه، وأن يغفر الخطأ والزلل، وأن يبارك الجهد، والحمد لله من قبل ومن بعد، والصلاة والسلام على سيد المرسلين.

